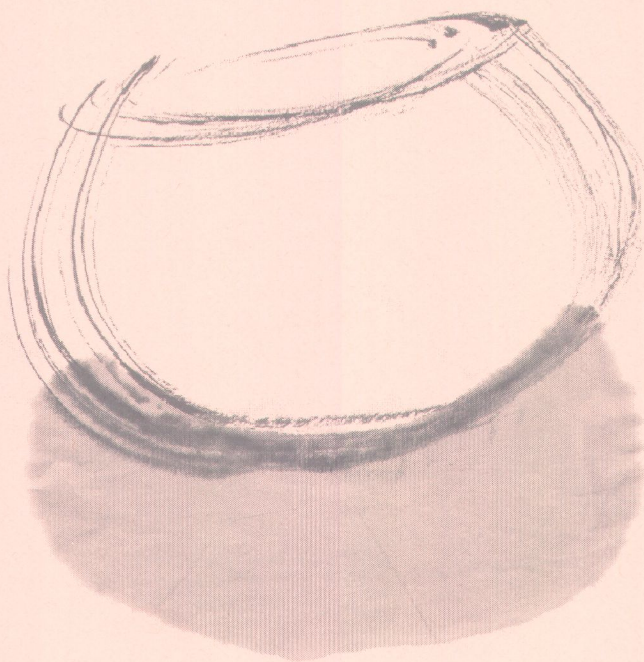
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht

voorjaar 2007 - jaargang 13 - nr. 25

De *Klankschaal* is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in hun dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 25 – voorjaar 2007

Lieve Sanghavrienden,

Dit voorjaar is zwanger van de dood. Eerst overleed een oom. Daarna gaf de 16-jarige zoon van een verre collega 'zijn leven terug aan de bron', zo stond het op het kaartje. Een zus van een sanghagenote overleed op relatief jonge leeftijd. Dharmacarya Svein Myreng uit Noorwegen overleed na een hartoperatie.
'Als je toevallig in de nabijheid bent van iemand die stervende is, dan zou je moeten proberen de aandacht van diegene te richten op positieve dingen, op herinneringen aan gelukkige momenten die je met elkaar gedeeld hebt', zegt Thây in deze *Klankschaal*.
Terwijl ik zijn stervende, zachte vachtje aai, neem ik in gedachten alle goede momenten door die we met onze kater Moes hebben gehad. Ik probeer voor hem te zingen, maar mijn stem blijft steken in mijn keel. Ik blader in het grote Plum Village Boek om te zien of de ceremonie voor de stervenden mijn kater en mij iets te bieden heeft. 'This body is not me, I am not this body', lees ik.

De dag daarna overlijdt Moes in mijn armen. We begraven hem in onze tuin en dekken hem toe met genoeg tranen om de grote droogte van april te verdrijven. Zijn lichaam wordt nu getransformeerd in prachtig gele rozen, hij leeft verder in ons hart, zoals alle overledenen, veraf of dichtbij. Zing met mij voor iedereen die iemand moet laten gaan, mens of dier.

No coming, no going
No after, no before
I hold you close to me
I release you to be so free
Because I am in you, and you are in me
Because I am in you, and you are in me

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

De ware aard der dingen: geen geboorte en geen dood

Tijdens de voorjaarsretraite in 2006, in Papendal, hield Thầy op 5 mei een lezing over de leegte. Hieronder publiceren we een deel van deze lezing. De volledige vertaling van deze lezing kun je vinden op de website www.aandacht.net.

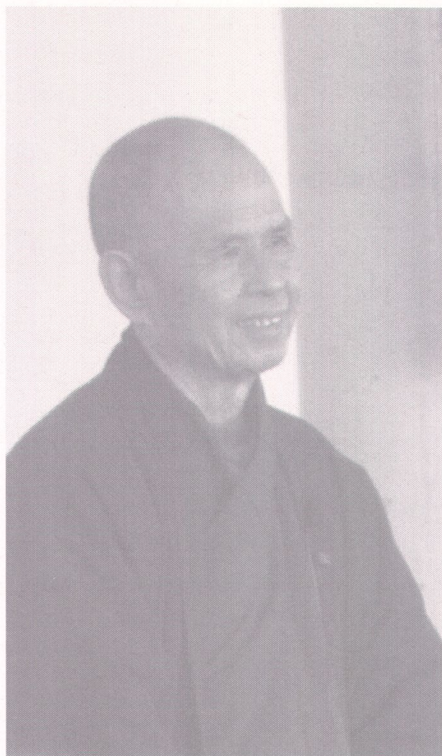
In de traditie van boeddhistische meditatie spreken we van inzicht, van correcte waarneming, van de juiste kijk op dingen, als het pad van emancipatie, van redding door middel van kennis en inzicht. In Plum Village zijn we heel erg geïnteresseerd in de nieuwe ontwikkelingen in de wetenschap. We kunnen de nieuwe ontdekkingen van de wetenschap gebruiken om onze meditatie te verdiepen. Daarbij gaat het om waarneming. Als wetenschappers naar deze tafel zouden kijken, zou wat ze erover zeggen met hun manier van kijken, erg lijken op wat boeddhisten zouden zeggen. Het ziet er zus uit, het ziet er zo uit, maar in werkelijkheid is het niet zo! In de kwantumfysica bestaat deze tafel voornamelijk uit ruimte. Hij is niet zo statisch als hij eruitziet. In elke atoom vindt een heleboel beweging plaats. Dat helpt ons om de uitspraak 'vorm is leegte' een klein beetje beter te begrijpen. Het onderricht en het inzicht van synchronisatie in de hersenen helpt ons om het onderricht van 'geen zelf' beter te begrijpen.

Het ultieme doel van boeddhistische meditatie is om in contact te komen met onze ware aard, de aard van geen geboorte en geen dood. Het lijkt alsof er geboorte is en alsof er dood is, maar als je goed kijkt, dan is dat niet zo. Voor ons betekent geboren worden, dat je van niets plotseling verandert in iets; van 'niet-zijn' word je 'zijn'. We denken dat doodgaan betekent dat je van iemand niemand wordt.

Het doel van de wetenschap kan ook zijn het in contact komen met de ware aard van geen geboorte en geen dood. We hebben vanochtend de Hart Soetra gezongen, en daarin zongen we: er is geen geboorte en er is geen dood. Over energie en materie zei de Franse wetenschapper Lavoisier eigenlijk hetzelfde: 'Rien ne se crée, rien ne se perd'; er ontstaat niets en er gaat niets verloren; niets wordt geboren en niets sterft. Lavoisier was geen boeddhist en geen dharmaleraar.

Denkbeelden

Als we heel goed naar een wolk kijken, kunnen we zien dat die ook de aard heeft van geen geboorte en geen dood. Vandaag zie je dezelfde wolk misschien niet aan de hemel, maar dat



wil niet zeggen dat de wolk doodgegaan is, 'niets' geworden is. Het kan dat een wolk verandert in regen of sneeuw of ijs, maar een wolk kan niet doodgaan, niet niets worden. We hebben helemaal niet de macht om van iets niets te maken. Als ik dit vel papier in brand steek, laat ik het niet helemaal verdwijnen. Tijdens het verbranden kun je waarnemen dat het papier verandert in hitte, in licht, in rook, in water. Je zou kunnen spreken van het leven na de dood van het papier. Na verbrand te zijn, stijgt een deel van dit papier op en wordt onderdeel van een wolk. Je kunt naar boven kijken en 'hallo' zeggen tegen het vel papier dat nu een andere vorm heeft aangenomen. Bij het verbranden wordt het papier hitte die doordringt in mijn lichaam, in jouw lichaam, in de kosmos. Dat is de voortzetting, in een andere vorm, van dat vel papier. De as die overblijft van het verbranden geven we misschien terug aan de tuin. De volgende keer dat we hier komen voor een retraite zien we het in de vorm van een grasspriet of een bloemetje. Misschien gaat het regenen uit die wolk en misschien valt er een druppel op je voorhoofd en dan is dat de nieuwe gedaante van het vel papier. De wolken die je in de lucht ziet, zijn een voortzetting van het water in de oceaan en in de rivier. Dit vel papier is ook de voortzetting van iets anders, van bomen. Als je met de ogen van een beoefenaar naar dit vel papier kijkt, dan kun je de bomen zien en de zonneschijn en de aarde. Alles dat we om ons heen kunnen waarnemen, heeft de aard van geen geboorte en geen dood. Ik denk dat alle mensen die mediteren en alle wetenschappers het met elkaar eens kunnen zijn dat de ware aard van de werkelijkheid is: geen geboorte en geen dood. Geboorte en dood zijn denkbeelden. Het zijn ideeën die niet van toepassing zijn op de werkelijkheid. Het denkbeeld van zijn en niet-zijn, dat is ontleend aan het denkbeeld van geboorte en dood, is ook alleen maar een idee. De werkelijkheid overstijgt het idee van zijn en niet-zijn.

Laten we dat eens demonstreren aan de hand van de manifestatie van een vlam. We weten dat het mogelijk is om

de vlam uit te nodigen zich te laten zien. Als we de vlam kunnen zien, dan spreken we van 'zijn'. Maar vraag jezelf eens af: vóór de vlam zich liet zien, kun je zeggen dat hij er niet was? Hoe kan 'niet-zijn' 'zijn' worden? De vlam zit ergens verstopt in het luciferdoosje, verborgen in de randvoorwaarden. We kunnen al tegen de vlam zeggen: beste vlam, ik weet dat je er bent. Je zit verstopt in het luciferdoosje en tegelijk daar buiten. We weten dat buiten het doosje zuurstof is, en zonder zuurstof kan de vlam zich heel moeilijk laten zien. Beste vlam, we weten dat je er bent. We willen je niet kwalificeren als 'niet-zijn'. Dus laat jezelf alsjeblieft zien. Aan alle voorwaarden is voldaan, behalve één: het afstrijken van de lucifer. Je kunt niet spreken van 'zijn' als je de vlam ziet en van 'niet-zijn' als je de vlam niet ziet - dat is de leer van de Boeddha. Volgens deze leer zijn geboorte en dood een koppel van tegengestelde begrippen. Het zijn begrippen, ze kunnen niet de werkelijkheid weergeven. Ook het denkbeeld van 'zijn' en 'niet-zijn' is een koppel van tegengestelde begrippen. We kunnen de werkelijkheid ook niet beschrijven in termen van 'zijn' en 'niet-zijn'.

Grondslag van zijn en niet-zijn

Er zijn theologen die zeggen dat God de grondslag is van het zijn. Daar voel ik me heel ongemakkelijk bij, want als God de grondslag is van het zijn, wie is dan de grondslag van het niet-zijn? God moet beslist de beide denkbeelden van zijn en niet-zijn overstijgen. De aard van de vlam is de aard van geen geboorte en geen dood, geen 'zijn' en geen 'niet-zijn'. De aard van de vlam is ook niet komen en niet gaan. We zouden aan de vlam willen vragen: beste vlam, waar ben je vandaan gekomen en waar ben je naartoe gegaan? Als je heel goed luistert, kun je het antwoord horen: Beste Thây, beste sangha, ik kom nergens vandaan. Ik ben niet uit het zuiden of het noorden gekomen, niet vanuit het oosten of het westen. Mijn ware aard is de aard van het niet-komen. Als aan alle voorwaarden voldaan is, kom ik tevoorschijn - ik kom nergens vandaan. Als we dat horen, dan weten we dat de vlam de waarheid heeft gesproken. Haar ware aard is het niet-komen. Beste vlam, ik zie je niet meer, waar ben je heengegaan? Als je heel goed luistert, kun je horen: Beste Thây, beste sangha, ik ben nergens naartoe gegaan. Ik ben niet naar het zuiden of het noorden gegaan, niet naar het oosten of het westen. Als niet langer aan alle voorwaarden voldaan wordt, houd ik op met mezelf te laten zien – dat is alles. Mijn ware aard is het niet-komen en niet-gaan.

(Strijkt lucifer af.) Beste vlam, dank je wel dat je weer tevoorschijn bent gekomen. Ben je dezelfde vlam als zojuist of ben je een ander? Dat is het onderwerp van onze meditatie. Onlangs spraken we over het zaad van de maïs. Over de plant die tevoorschijn is gekomen uit dat zaad. De maïsplant

ziet er zo anders uit dan het maïszaad. We kunnen de maïsplant dezelfde vraag stellen: ben je dezelfde als het zaad, of ben je een heel andere werkelijkheid, een heel andere entiteit? Je kunt naar een dochter kijken en haar vragen: beste dochter, ben je dezelfde als je moeder of ben je een heel andere persoon? Als je goed luistert naar de vlam dan kun je horen: Beste Thây, beste sangha, ik ben noch dezelfde als die andere vlam, noch een ander. Mijn ware aard is de aard van niet-hetzelfde, niet-anders. Deze overweging kan onze angst wegnemen voor het niet-zijn, onze angst voor de dood.

Geen geboorte en geen dood; geen zijn en geen niet-zijn; geen komen en geen gaan; niet hetzelfde en niet verschillend. Binnen de kwantumfysica beginnen ze praktisch hetzelfde te zeggen. Om een wolk te zijn en in de lucht te zweven, dat is prachtig. Om de regen te zijn die op een heuvel valt, die op een akker valt, dat is ook prachtig. Om een stromende rivier te worden is ook prachtig. Je kunt zien dat de rivier afkomstig is uit de lucht. De rivier keert weer terug naar de lucht.

Het concept van de levensduur

Meditatie kan ons helpen bij het inzicht der dingen in hun aard van geen geboorte en geen dood, geen komen en geen gaan. In de *Diamant Soetra* vraagt de Boeddha ons na te denken over het concept van levensduur. We stellen ons de tijd voor als een lijn in één richting. We kiezen een punt B op de lijn als ons beginpunt, als onze geboorte. Er is een vel papier, de geboorteakte, dat ons er aan herinnert dat we op die dag geboren zijn. We nemen een ander punt op de lijn, D, en dat is het einde van ons leven. B staat voor geboorte, het begin van ons leven, en D staat voor dood, het einde van ons leven. We geloven dat onze levensduur begint bij B en eindigt bij D. We geloven dat we bij B beginnen te zijn en bij D beginnen met niet-zijn. Vóór B is het niet-zijn; na B is het zijn en na D worden we weer niet-zijn. Dat is de manier waarop we denken over onze levensduur.

Het verhaal van de vlam vertelt ons dat dit onjuist is. Punt B is alleen het punt waar we tevoorschijn komen. Als je niet op de ene manier te voorschijn komt, dan kom je wel op een andere manier te voorschijn. Op je verjaardag zingen we niet *happy birthday* maar gelukkige voortzettingsdag. Want iedere dag is een dag van voortzetting; ieder moment is een moment van voortzetting. Op punt D ga je door in een andere vorm.

Je hoeft niet te wachten op punt D om een andere vorm aan te nemen, dat gebeurt de hele tijd. Op ieder moment produceer je gedachten en spraak en handelingen die een voortzetting van je zijn. Als je mijn voortzetting wilt zien, dan hoef je niet te wachten, die is er al. Mijn aard is de aard van geen geboorte en geen dood. Dat is waarom ik de kinderen vanochtend vertelde dat ik de hele 21ste eeuw met hen samen de heuvel zal beklimmen. De westerse

filosofie is te veel verstrikt geraakt in het denkbeeld van zijn en niet-zijn. Voor mij is *to be or not to be* helemaal niet de vraag! De werkelijkheid staat boven het idee van zijn of niet-zijn. Wanneer we in contact komen met de ware aard van de werkelijkheid, zijn we vrij geworden van deze denkbeelden. De werkelijkheid die vrij is van deze denkbeelden kunnen we Nirvana of God noemen. We hoeven niet ergens heen te gaan om in contact te komen met deze werkelijkheid. Want die werkelijkheid is hier en nu in ieder van ons.

Stel je een golf voor die zich beweegt aan de oppervlakte van de oceaan. Die golf zou erg lijden als ze zou denken in termen van begin en einde, omhoog en omlaag. Ze zal erg lijden als ze denkt in termen van: hier ben ik maar daar zal ik niet zijn. Het is mogelijk voor een golf om het water in haarzelf aan te raken en om haar leven als golf en tegelijk als water te leven. We kunnen over een golf spreken in termen van begin en einde, van op en neer gaan, maar die woorden gebruiken we niet om water te beschrijven. Als een golf zich realiseert dat ze water is, heeft ze geen angst meer. Ze hoeft niet ergens heen te gaan om water te zoeken, want ze is al water, hier en nu. Dus we hoeven niet te zoeken naar God of Nirvana alsof dat niet bij ons is. Als je de tijd



neemt om diep contact te maken, dan ben je in je ware aard. Als je naar een Centrum van Aandacht komt kun je daar in aandacht ademen, in aandacht lopen, om je lijden te verzachten. De meeste verlichting vind je als je in contact komt met je ware aard van geen geboorte en geen dood, van geen komen en geen gaan. Het zou geweldig zijn als we in ons leven de tijd weten te vinden om in contact te komen met onze ware aard. Zonder angst en zonder verwarring zal ons geluk onbeschrijflijk zijn.

Een lering van de Boeddha

Er was eens een leek, een leerling van de Boeddha, die het geluk had om op het eind van zijn leven nog een lering van de Boeddha te ontvangen. Hij was een hele rijke zakenman. Hij had een heel vrijgevig hart. Hij had veel vrienden die hem steunden als het moeilijk ging met de zaken. Zijn vrouw en zijn drie kinderen oefenden ook onder de leiding van de Boeddha. De dag dat hij stierf, stuurde de Boeddha zijn leerling Shariputra om hem te helpen in vrede te sterven.

Die dag ging Shariputra naar hem toe samen met een andere monnik, de eerwaarde Ananda. Toen de twee monniken aankwamen was de zakenman, wiens naam Anatapindika was, te zwak om op te staan om de monniken te ontvangen. Shariputra zei: "Doe geen moeite, beste vriend, we pakken een paar stoelen en we komen bij je zitten. Shariputra begon het gesprek met de vraag: "Beste vriend, hoe gaat het nu met je? Het lijden, de pijn van je lichaam, wordt het erger of wordt het minder?" Anatapindika antwoordde: "Eerwaarden, de pijn lijkt niet af te nemen; het wordt alsmaar erger; ik lijd erg."

Daarop begon Shariputra een geleide meditatie over herinneringen aan de Boeddha, de dharma, de sangha en de aandachtsoefeningen. Hij wist heel goed dat Anatapindika de zakenman altijd met plezier de Boeddha, de sangha en de dharma had gesteund en gediend. Hij schiep er genoegen in en hij had het zo geregeld dat hij als zakenman de leringen van de Boeddha kon ontvangen. Als je het denken aan de Boeddha, de sangha en de dharma beoefent, geef je water aan de zaadjes van geluk in die persoon. Al na vijf minuten nam de pijn af; hij hervond zijn balans en hij kon een beetje lachen.

Als je toevallig in de nabijheid bent van iemand die stervende is, dan kun je Shariputra nadoen. Je zou moeten proberen de aandacht van de stervende te richten op positieve dingen, op herinneringen aan gelukkige momenten die je met elkaar gedeeld hebt. Met andere woorden, je geeft water aan de zaadjes van geluk in die persoon, om het evenwicht te herstellen tussen pijn en geluk.

Zuster Chan Khong en ik gingen op een dag op bezoek bij een vriend in New York, die op sterven lag. Hij was de voorzitter van een vredesbeweging. Toen we in het ziekenhuis aankwamen, lag hij in coma. Zijn vrouw en dochter

waren er, en die probeerden hem bij te brengen om ons te spreken, want we waren hele goede vrienden. Hij kwam niet bij, maar we waren niet ontmoedigd. Ik vroeg zuster Chan Khong om voor hem te zingen. Het lied ging over geen geboorte en geen dood, geen komen en geen gaan. Ik heb de woorden uit een soetra van de Boeddha genomen en op muziek gezet. Toen zuster Chan Khong het lied voor de derde keer zong, kwam hij bij. Dus je moet niet geloven dat als iemand in coma is, je niet met hem of haar kunt communiceren. Zelfs als iemand in coma is, kun je over vreugdevolle momenten praten; dat is heel belangrijk. Toen de man bijkwam, vroeg zijn dochter: "Papa, weet je dat Thây en zuster Chan Khong hier zijn?" De man kon niet praten maar ik kon aan zijn ogen zien dat hij zich bewust was van de aanwezigheid van mij en zuster Chan Khong. Zuster Chan Khong bleef tegen hem praten over de vredesbeweging en wat we gedaan hadden om de oorlog in Vietnam te beëindigen. Zo gaf ze water aan de zaadjes van geluk in hem.

Ondertussen zat ik z'n voeten te masseren om hem duidelijk te maken dat ik bij hem was. We deden hetzelfde als Shariputra door water te geven aan de zaadjes van geluk om zo het evenwicht te herstellen en het lijden te verminderen. "Weet je nog die keer dat we in Rome een demonstratie organiseerden: driehonderd katholieke priesters droegen ieder de naam van een boeddhistische monnik die weigerde in Vietnam te gaan vechten, en werden opgepakt." Zuster Chan Khong bleef maar van die mooie verhalen vertellen. Plotseling begon onze vriend te spreken en hij zei: "Prachtig, prachtig!" twee keer achter elkaar. Daarna zonk hij weer in zijn coma.

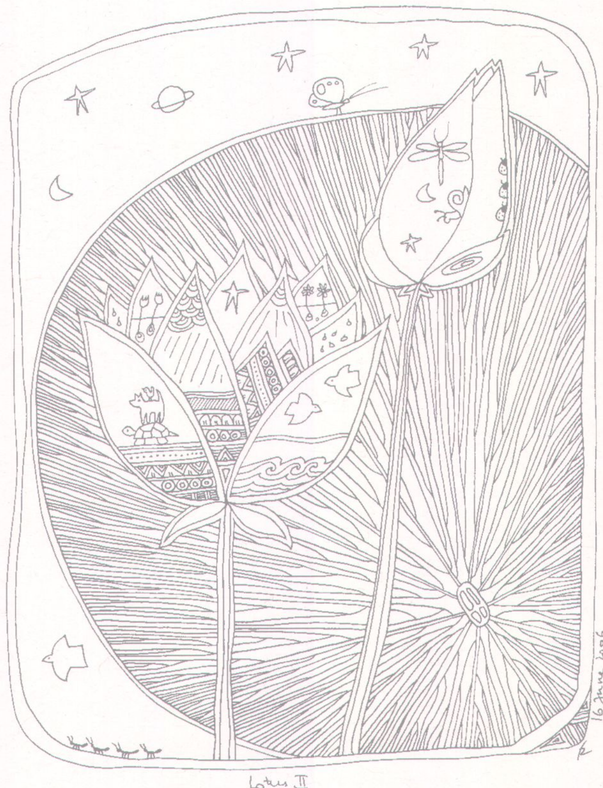
We moesten weg omdat we een paar uur later een lezing zouden houden op een retraite in het noorden van de staat New York. Voor we vertrokken vroegen we zijn vrouw en zijn dochter om op dezelfde manier door te gaan. De volgende ochtend kregen we een telefoontje dat onze vriend heel vredig was gestorven, twee uur nadat we vertrokken waren.

Nadat Shariputra de zakenman had geholpen zijn evenwicht te hervinden, ging hij over tot de meditatie van geen komen en geen gaan, geen geboorte en geen dood. Dit lichaam is niet wie ik ben; ik ben niet gevangen in dit lichaam. Ik ben leven zonder beperkingen. Mijn ware aard is geen geboorte en geen dood. Na een tijdje zo geoefend te hebben, begon Anatapindika te huilen. De eerwaarde Ananda vroeg: "Beste vriend, waarom huil je? Heb je ergens spijt van? Ben je niet geslaagd in je oefening? De zakenman keek op en lachte de eerwaarde Ananda toe en zei: "Ik heb nergens spijt van, de oefening ging heel goed." "Maar waarom huil je dan?" "Ik huil omdat ik zo ontroerd ben. Ik heb de Boeddha ondersteund en meer dan dertig jaar met hem geoefend, maar ik heb nog nooit zo'n

mooie lering ontvangen als vandaag van de eerwaarde Shariputra. Ik voel me helemaal vrij en ik ben niet meer bang." Ananda zei: "Beste vriend, weet je dan niet dat wij monniken bijna iedere dag zo'n lering ontvangen?" Anatapindika keek hem aan en zei: "Eerwaarde Ananda, wij leken hebben het vaak te druk, maar er zijn mensen zoals ik die ook graag zulke leringen en oefeningen willen en kunnen ontvangen. Vertel alsjeblieft aan de Boeddha dat wij leken ook deze lering willen ontvangen." Ananda zei: "Ik zal je verzoek doorgeven aan de Boeddha." Nadat de twee monniken vertrokken waren, stierf de zakenman in vrede.

Als je dit verhaal wilt lezen, kun je het terugvinden in het *Plum Village Chanting Book*, onder de naam: de lering aan de stervende persoon. Het zou kunnen dat ook jij in de toekomst ooit te maken krijgt met een stervende en dan kan jouw inzicht, jouw onbevreesdheid helpen dat die persoon in vrede heengaat.

Transcriptie: Tenzin Chodron
Vertaling: Evelyn van de Veen
en Willem-Peter Schouten



Winterretraite van de Sangha voor Hulpverleners

Vruchten van de beoefening

Naast onze maandelijkse bijeenkomsten komen we een paar keer per jaar bij elkaar voor een meerdaagse retraite. Deze keer waren we met dertig van ons in Cadzand, waar we de ruimte van het Naropa Instituut gehuurd hadden. Het was een inspirerende retraite, met veel stilte, uitwisseling, een strandwandeling, warm haardvuur, prachtig zingen, en sanghaleden die de vijf aandachtsoefeningen aannamen in een mooie ceremonie. Thuis, na afloop van de retraite, schreven sommigen een paar regels die hieronder zijn weergegeven.

Wat is het een vreugde om zo met elkaar te kunnen oefenen en elkaar te kunnen ondersteunen. Ik verheug me nu al op de volgende retraite in Cadzand: de zomerretraite die eind augustus plaats vindt. Dan niet alleen voor leden van de Sangha voor Hulpverleners, maar voor iedereen.

Jan Boswijk
True Vehicle of Peace

Samen oefenen in de sangha

Als ik thuis in aandacht loop,
loop ik niet alleen.
Als ik thuis in aandacht zit,
zit ik niet alleen.

Linde

Een misverstand

(uit: *Je bent de zee,*
gedichten van Hein Stufkens)

Ik was te Cadzand aan het strand
getuige van een misverstand,
toen ik twee golven hoorde spreken
precies voordat ze zouden breken
De ene riep: 'Het is gedaan,
wij zullen hier te pletter slaan!'
De ander zei beslist: 'Welnee,
je bent geen golf, je bent de zee.'

Opgediept door Hanneke

Droom

De laatste nacht van de retraite in Cadzand had ik een droom. Ik loop samen met iemand van de sangha en Jan over een landweggetje in het Zeeuwse platteland, het is mooi weer en de zon schijnt. Ik geniet van deze wandeling. Plotseling komt er in de verte een groot beest aanlopen, als het dichterbij komt zie ik dat het een heus nijlpaard is. Fantastisch, naast deze fijne wandeling ook nog een nijlpaard ontmoeten, ik vind het geweldig. Totdat degene die bij me is me waarschuwt dat nijlpaarden heel erg agressief kunnen zijn en dat ik maar beter kan uitkijken. Op dat moment



schrik ik me rot, dat ik daar niet aan gedacht had. Snel verstop ik me door te gaan liggen in de rand van een grote, brede sloot. Zo, nu kan het nijlpaard mij niet meer zien. Maar dat blijkt niet te kloppen, het enorme beest komt heel rustig recht op me af! Ik laat me steeds verder de sloot inglijden tot ik helemaal onder water ben, doodsbenauwd voel ik me. Tot mijn grote schrik komt ook het nijlpaard de sloot in en volgt me ook onder water..........
Dan is er plotseling een hand die me het water uittrekt. Die blijkt van Jan te zijn. Hij trekt me op de slootkant en zegt dat hij me gaat laten zien hoe je om kunt gaan met een nijlpaard dat je achterna zit. Hij laat zich rustig in de sloot zakken tot hij naast het nijlpaard staat, er gebeurt niets engs, het nijlpaard blijft rustig staan. Dan aait hij het enorme beest rustig over zijn rug. Kijk, zo doe je dat met nijlpaarden.
Met een heel warm gevoel denk ik terug aan ons samenzijn in Cadzand en ik realiseer me dat de beoefening me vooral helpt bij het aaien van de 'nijlpaarden' die ik op mijn weg tegenkomen.

Els

Als een rots

Vlak voor ik naar de retraite vertrok, had ik een behoorlijk vervelend telefoongesprek met iemand. We maakten een afspraak om dat de maandagavond na de retraite uit te praten. Ik was een beetje bang voor die persoon omdat het allemaal raakte aan een van mijn kinderen. Het hele weekend zat ik erover in de benauwdheid.

Tijdens de retraite waren twee sanghaleden zo lief om de zaak met me door te praten en nog iemand anders wees me op de geweldloze Rosenberg-communicatie. Met deze drievoudige steun op zak ging ik die maandag het gesprek in.
Wat nu zo wonderlijk was, was dat ik daar zat als een rots! Niets leek me van mijn stuk te kunnen brengen. Stil van binnen, stabiel, open, beslist en luisterend en met nabijheid naar de ander. Het heeft wel tweeëneenhalf uur geduurd, maar het gesprek had een zeer bevredigend verloop. Ik weet zeker dat dat kwam door de retraite en de daarop volgende innerlijke rust. Heb dank, dat is nog eens 'persoonlijke effectiviteit'!

Annemieke

Cadzand, 24 maart 2007

Omhuld door de volle aandacht van de Sangha
ontvangen we met ons drieën
de drie juwelen ,
de vijf aandachtsoefeningen
en onze namen.

Grote vreugde!

Marijke
Diepe Vrede van de Bron



Marijke Plantema, *Diepe Vrede van de Bron*; Jacqueline van den Munckhof, *Zuivere Liefde van de Bron*; Hanneke Timmerman, *Zuiver Geschenk van de Bron*, samen met Jan Boswijk.

Her-innerd worden

Dag in aandacht in Rotterdam met Jan Boswijk

Zondag 17 december, midwinter. Een dag in aandacht met Jan Boswijk. Sfeervol verlicht met kaarsjes is de sangharuimte als wij binnenkomen. Een tafel met allerlei lekkers staat klaar. Monniken en zusters van Plum Village zingen helder en puur op de CD een mantra om de Bodisattva Avalokiteshvara te eren. Kussentjes voor de deelnemers liggen in een kring. Dit alles door liefdevolle handen verzorgd.

Het is echt de tijd van het jaar om lekker warm binnen te zijn en naar binnen te keren. Jan heeft een prachtige grote klankschaal meegenomen, net zo een als Thich Nhat Hanh gebruikt. Jan nodigt iemand uit om de gong te bedienen. Hij vertelt over het ritueel van de gong en benadrukt dat diegene die de gong bedient ook zijn energie met de klanken de ruimte in meestuurt. Als je je niet zo goed voelt, moe of zwak, dan is het beter dat aan iemand anders over te laten.

Marijke wil graag de gong bedienen. Zij is al eerder in Plum Village geweest en is dus al bekend met het gebruik van de gong. Aandachtig en toegewijd laat ze de klankschaal klinken. Bij het horen van de gong ben ik meteen geraakt en alle goede herinneringen en gevoelens aan de retraite in Papendal komen direct naar boven. Ik word weer her-innerd. Het is fijn om her-innerd te worden, want ondanks alle goede intenties na de retraite laat ik me toch vaak meevoeren in de stroom van alledag. Zo ben ik overal en nergens in plaats van in het hier en nu.

Het is louterend tijdens zo'n dag weer even stil te staan (zitten). Het maakt me blij dat er steeds meer mensen naar de Rotterdamse sangha komen. Het voelt heel goed samen te zijn, samen aandachtig naar de gong te luisteren, samen te mediteren, samen te lopen. Geïnspireerd worden door elkaar. Alles zakt een laagje dieper en ik voel mijn hart opengaan en tot rust komen. Dat hart dat in alle dagelijkse bezigheden zo vaak verkrampt raakt, even snel dit en nog even dat doen. Hoe heerlijk is het toch om in volle aandacht vol in en uit te ademen. Waarom doe ik dat toch zo weinig?

Na een zitmeditatie en een loopmeditatie, die ingeleid zijn door Jan, begint Jan aan de dharma talk. Wat daarvan bij mij aankwam, was de samenhang van alles met alles, niets staat op zichzelf, niets kan zonder elkaar. Een gevoel van verbondenheid wordt wakker in mij, ook een gevoel van gedragen worden, van niet afgescheiden zijn. Ik voel me dankbaar dat ik ook een onderdeeltje van het geheel mag zijn. Jan vertelt liefdevol en met humor wat anekdotes uit zijn ervaringen bij Thây.

Na de lunch worden er vragen gesteld en Jan moedigt eenieder daarin aan, omdat je met een goede vraag een ander ook kan helpen. Vragen over omgaan met boosheid, onmacht voelen over onrecht in de wereld, zorgen om de aarde, grote zaken dus. Jan weet steeds de vraag zo te beantwoorden dat je je realiseert dat alles bij jezelf begint. Als dingen groot en heftig op je afkomen, kun je steeds weer teruggaan naar je adem, die je in het hier en nu brengt. Je ademhaling is je anker en vandaaruit kan je stap voor stap verder, met de intentie liefdevol te denken, spreken en te handelen, maar geduld hebbend met jezelf en wetend dat je elke seconde opnieuw kan beginnen.
Het was een fijne dag en dankbaar en verwarmd trek ik mijn behagelijke winterjas aan. Ik fiets zachtjes zingend "happiness is here and now" naar huis en geniet van een prachtig gekleurde winteravondlucht.

Wendy Böckman
Pure Vijver van het Hart



Impressies van een sanghadag

Er klinkt een gong in Rotterdam, van dharmaleraar Jan Boswijk die vandaag onze sanghadag begeleidt. Jan zet een hoop lijntjes uit die mij ergens raken. Over hoe het toch komt dat we in ons huis een kamer voor alles hebben, maar dat een kamer voor innerlijk welzijn, innerlijke stilte pas op de laatste plaats komt? Over de kostbaarheid van een sangha waar een ieder vanuit allerlei hoeken naar toe komt. En dat je je ademhaling niet hoeft te veranderen om bij een 'juiste' diepe ademhaling te komen, maar dat dat vanzelf gebeurt als je je adem volgt. Hè, hè, de perfectionist in mij kan weer even opgelucht ademhalen.
Het belangrijkste voor mij vandaag is dat ik mijn focus heb verlegd. Ik ben van huis uit niet gewend emoties te uiten. Dus dat zorgt nogal voor een opstopping in mijn gevoelsleven. Met mediteren kwam ik ook al geen steek verder, maar zeilde hoofdzakelijk langs het randje van de emotie, probeerde vervolgens terug te keren naar mijn adem door het gevoel weg te duwen (en dacht dat ik het losliet…). Nu zie ik dat ik vanuit mijn hoofd van buitenaf waarnam en dat er kansen voor mij liggen door de emotie van binnenuit te gaan bekijken. Te *voelen* wat het met me doet. Op ontdekkingsreis dus naar het gevoel achter het gevoel. Ik vond het een warme en inspirende dag.

Marijke Köhler

In het voetspoor van de Boeddha

Eind januari werd een lang gekoesterde wens van mij vervuld: ik kon mee met een pelgrimstocht, 'In the Footsteps of the Buddha', geleid door Shantum Seth. Shantum Seth is Indiër van geboorte. Hij is dharmacharya in de traditie van Thich Nhat Hanh, woont in Delhi en heeft deze pelgrimstocht al vele malen gemaakt. Voor het eerst in 1988, met Thây. Ik ontmoet Shantum vrijwel ieder jaar in Plum Village.

We startten in Delhi met een internationaal gezelschap bestaand uit 18 vrouwen en vier mannen. Amerikanen, een paar Canadezen, vier Engelsen. Ik was de enige Nederlandse.

India zelf is een geweldige leermeester. Het is zo'n ander land dan wat wij kennen, soms waan je je op een andere planeet. Het is niet eenvoudig daar te zijn: wat een armoede, zo primitief, hoe leven die mensen daar? Er gaat zoveel door je heen... het is constant een oefening om jezelf gade te slaan. Ik ging de eerste dagen door een scala van gevoelens: verbazing, onmacht, bewondering, boosheid, ontroering, compassie. De stralende ogen van de kinderen, op blote voetjes rennend door afval en smerigheid, hun vrolijkheid. De tengere mannen die ossenkarren met torenhoog suikerriet besturen, de vrouwen in hun kleurige sari's, blootsvoets werkend op het land. Het totaal chaotische verkeer in de steden. Het helse verkeerslawaai.

Voor mij was de belangrijkste reden om deze tocht te maken het feit dat de Boeddha een mens is, geen God. Een mens die iets ontdekt heeft, een weg gegaan is, daarover verteld heeft. Diezelfde weg kan ik gaan. Een pad, zo inspirerend, inhoudsvol en steunend, tijdloos en universeel. Nu had ik de mogelijkheid om in zijn voetsporen te lopen, te zitten op de grond waar hij ook gezeten heeft. Om de vogels en de bloemen te zien die hij ook gezien heeft. De rieten hutjes, de ossen met hun houten juk, die het land ploegen, nog precies hetzelfde als in zijn tijd.

Comfortabel busje...

Op onze tocht van 2000 km (een comfortabel busje met airco, drie begeleiders en een masseur!) hebben we vrijwel alle belangrijke plaatsen bezocht. Zo ben ik in Lumbini geweest, waar Siddharta is geboren. (Het ligt nu in Nepal, maar lag in Boeddha's tijd in India). Vlak daarbij ligt Kapliavastu, waar Siddharta zijn jeugd doorbracht.

We maakten een prachtige tocht te voet door de rijstvelden en bloeiende mosterdvelden naar de grot waar Siddharta, sterk vermagerd door zijn lange periode van vasten, vlak voor zijn verlichting een aantal maanden gewoond heeft. Dan de mooie



Margriet doet loopmeditatie in Bodh Gaya

wandeling naar het dorpje Uruvela, aan de oever van de Nairanjana-rivier, waar het jong meisje Sujata de bijna stervende Siddharta rijstepap heeft gegeven. Een heel belangrijk moment voor Siddharta, die toen besloten heeft om 'de Middenweg' te vinden.

Een absoluut hoogtepunt was natuurlijk Bodh Gaya, waar Siddharta onder de Bodhiboom de verlichting bereikte en Boeddha, de Ontwaakte, werd. De sfeer en de plek zelf hebben mij zeer ontroerd. We hebben met onze groep, een paar meter van de Bodhiboom af, lange tijd gemediteerd. Eén van ons las het verhaal voor van Boeddha's verlichting uit het boek van Thây *Old Path, White Clouds* (*In de*

voetsporen van de Boeddha). Op het moment dat wij daar waren, was er een groot Vredesfestival, jaarlijks georganiseerd door de Nyingma-traditie. Zevenduizend Tibetaanse monniken, in hun prachtige donkerrode en gele gewaden, chantten en hielden ceremonies. Velen sliepen rond de tempel. Al vele eeuwen lang is dit het grootste heiligdom van de boeddhistische wereldgemeenschap. De grote zenmeesters, de Dalai Lama, Thich Nhat Hanh en vele anderen hebben in grote eerbied om de Bodhiboom gelopen en gezeten, gemediteerd en offers gebracht. Het was een groot voorrecht daar ook te mogen zijn!

Eerste preek

Een ander hoogtepunt voor mij was de voettocht naar de Gierenpiek (waar ook de Bamboo Grove is, waar Boeddha veel gepreekt heeft). Boeddha maakte deze tocht heel graag en verbleef dan vaak in een kleine grot vlak bij de top. We hebben gemediteerd in die grot, kaarsen en wierook aangestoken en de Hartsoetra in verschillende talen gereciteerd. Het idee dat Boeddha daar, 2600 jaar geleden, óók gezeten heeft, is ontzagwekkend en ontroerend!

Vlak bij Varanasi, waar we een boottocht maakten en bloemen en een kaarsje op de Ganges lieten drijven, ligt Sarnath, waar Boeddha zijn eerste preek heeft gehouden over de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad. Daar is ook het 'Deerpark' en een indrukwekkende stupa uit de vijfde eeuw, een pilaar van Koning Asoka van 2200 jaar geleden en een mooi museum met een aantal prachtige beelden.

We zijn in Sravasti geweest, in de 'Jeta Grove' waar Boeddha 20 regenseizoenen met zijn grote sangha verbleef en waar veel soetra's zijn ontstaan. Shantum gaf, met mijn hulp, zeven mensen de transmissie van de Vijf Aandachtsoefeningen in de vroege ochtend.

Bijzonder was het ook om in Kushinagar te zijn, de plek waar Boeddha het 'Mahaparinirvana' binnenging, zijn vertrek van deze wereld. Een eenvoudig, goudgeverfd beeld van ongeveer 5 meter lang van de liggende Boeddha, zijn hand onder zijn rechterwang. Zo vredig, zo ontroerend! We hebben daar gezeten terwijl Shantum teksten voorlas.

Ik heb zoveel beleefd, gevoeld en ervaren. Deze tocht heeft mijn pad zeer verdiept. De Boeddha is weer dichterbij gekomen. Nog vaak zal ik genieten van de vele foto's die ik daar gemaakt heb.

Margriet Versteeg, sangha Zutphen
True Garden of Compassion

Als je belangstelling is gewekt, kun je meer informatie over deze tochten vinden op de website van Shantum: www.Buddhapath.com.

Oaseweekenden

Werkmeditatie in oase

Het is warm terwijl zes mensen takken van het pad verwijderen en naar een grote hoop brengen. We lopen langzaam, sommigen met een grote dikke tak op de schouder, anderen met een bundeltje sprokkelhout. Als we elkaar passeren moet de één, al op de terugweg, een stapje opzij doen en wachten, omdat de takken wijd uitsteken. We glimlachen, we maken een grapje en lopen weer door. *Sjjjoetsch*, gooien we de takken hoog op de stapel, of zetten hen bedachtzaam tegen de zijkant.
Ik loop naar een nieuwe plek, daar is al iemand bezig, ik trek takken los uit de wirwar, zij raapt stuk voor stuk de kleine takjes op en legt ze geluidloos in de kruiwagen. Ook ik wil geen herrie meer maken en leg mijn takken er voorzichtig naast.

Marjolijn van Leeuwen
True Aspiration for Peace

De Vier Maanden Sangha

Alweer anderhalf jaar is er iedere maand een Oaseweekend. Oaseweekenden zijn bedoeld als een oase, een plek waar we samen in vreugde oefenen, samen in aandacht zijn. Een soort mini-retraite. De weekenden zijn toegankelijk voor iedereen die heeft deelgenomen aan een retraite, sangha of cursus in de traditie van Thich Nhat Hanh en op de hoogte is van de vormgeving en achtergrond van de oefeningen. De weekenden beginnen op vrijdagavond om 20.00 uur en eindigen op zondag rond 17.00 uur. De dagindeling is naar het voorbeeld van Plum Village.
Inmiddels hebben al veel mensen deelgenomen aan en genoten van een Oaseweekend. Wij, Marjolijn en Maria, zijn blij en tevreden met de



weekenden en willen graag een nieuwe stap maken. We willen met een groep(je) een Vier Maanden Sangha vormen. Deze groep, die minimaal uit vier personen bestaat, verbindt zich voor vier maanden aan elkaar en aan de Oaseweekenden, te weten de maanden september, oktober, november en december 2007. We gaan dan aan de slag met de Soetra: "De Vier Velden van Aandacht" (Satipatthana-Soetra). Dat betekent dat we in een Oaseweekend één à twee uur de soetra bespreken en bekijken hoe we de inhoud ervan in ons dagelijks leven kunnen toepassen. We kiezen of ontwerpen oefeningen die we de maand daarna thuis in praktijk brengen. We zijn tevens deelnemers aan het Oaseweekend dat gewoon (nou ja, noem het maar gewoon!) een Oaseweekend is.

We hebben contact gehad met Broeder Phap Xa en Zuster LanNgiem uit Plumvillage en die vonden het erg leuk om op de een of andere manier aan te haken bij de Vier Maanden Sangha. We hebben afgesproken om tijdens de vier maanden met hen te corresponderen en onze bevindingen uit te wisselen. We hebben er zin in!
Als je belangstelling hebt kun je voor meer informatie en/of opgave bellen of mailen met Maria of Marjolijn.

De data:

14, 15 en 16 september
12, 13 en 14 oktober
16, 17 en 18 november
14, 15 en 16 december

Maria: m.b.ruiters@kpnplanet.nl, 0345-614708 of 06-15603350
Marjolijn: mjvleeuw@xs4all.nl



Svein Myreng overleden

Svein Myreng uit Oslo in Noorwegen is 16 april 2007 gestorven na een hartoperatie. Hij was een heel toegewijde en fijngevoelige dharmaleraar. In Noorwegen maakte hij samen met zijn vrouw Eevi deel uit van de Floating Clouds sangha. Hij kon zich echt uiten in gedichten en tekeningen. In 1999 verscheen een boekje van zijn hand – *Plum Poems*. Thây schreef in het voorwoord: "*Being born with a delicate heart, a congenital heart disease, Svein has looked deeply into illness, suffering, and the impermanent nature of all that is, and this insight makes him live very intensely, very mindfully. It also helps him appreciate the miracle of ordinary experiences, like the sky, the trees, a friend's smile.*"

Svein en ik ontmoetten elkaar voor het eerst in 1989 in Plum Village. We waren daar toen allebei voor de eerste keer. Svein vertelde me hoe hij geraakt was door zijn ontmoeting met Thây, eerst in Noorwegen en nu in Frankrijk. Hij had al meditatie-ervaring met zen en vipassana. Thây leerde hem iets over erkenning van je situatie, kalmte, hier en nu, en genieten van je onvolmaaktheid. Svein vertelde hoe moeilijk het soms was je een kasplantje te voelen en dat hij zijn handicap soms wilde verbergen. Door de teachings van Thây, kwam hij in contact met zijn levenslust. Plum Village werd echt een stukje van de 'ultieme dimensie'.

Ik zag hoe Svein genoot van de monniken, het samen werkmeditatie doen in aandacht, Thâys iedere keer weer zeer inspirerende uitleg, de Franse natuur – golvende korenvelden, groene lappendeken. Svein was vanaf toen ieder jaar present in Plum Village, vaak in de zomerretraitre. In 1991 woonde hij er een paar maanden. Later kwam hij samen met zijn geliefde Eevi en nog later met hun zoontje Kyrre, nu zeven jaar oud.

Pijn en plezier zijn allebei aanwezig, even veel waard, gepolijst door de voortdurende liefdevolle oefening van mededogen en acceptatie. In 1997 stierf zijn moeder Astrid met wie hij



zich diep verbonden voelde. Hij noemde haar een boddhisattva. Eerder in datzelfde jaar onderging hij een spannende hartoperatie; de hele internationale sangha leefde intens met hem mee. Deze operatie slaagde wonderwel en gaf hem meer zuurstof en ruimte dan hij ooit had gehad. De afgelopen twee jaar heeft hij intens van het leven genoten. Steeds was er verwondering en dankbaarheid voor wat op zijn pad kwam. Ik ben zo blij dat hij dit pad heeft leren kennen. Bij zijn lamptransmissie als dharma-leraar zei hij de volgende gatha:

In the heart of pain and sorrow,
A tender rose grows.
Water it with clarity and kindness,
Friends and trees.
We'll see its sweet pale blossom open.

Nog een gedicht van Svein:

Manifesto
I just want to enjoy life
Fly away with the evening breeze
Hug a friend
Laugh at silly jokes
Shed a tear
Disappear in a snow flake
And be a
Happy skeleton.

Let your kindness and calmness stay with us. Happy continuation, Svein

Anneke Brinkerink,
True compassionate Nature
Je boeddha-dharma-sanghazus

"Good is bad and bad is good"

Ach Svein, hoe wonderlijk – nu zit ik hier een stukje over jou te schrijven. Je bent niet meer – of nog wel? Je voelt nog zo nabij. Misschien ben je even aanwezig als ooit: 'no coming, no going'. "I am not going to die", waren je laatste woorden, in ons laatste telefoongesprek, vlak voor je naar Amerika ging voor je hartoperatie. En ik GELOOFDE je ...! Je zei het met zo'n rust. Door alle beproevingen heen (Svein is eindeloos vaak met spoed in het ziekenhuis opgenomen omdat zijn hart van slag was) had je geleerd het onvermijdelijke te accepteren en humor - jouw spreekwoordelijke humor - was daarbij je metgezel. "Practicing Acceptance" was de titel van de eerste retraite die je hier in Nederland leidde. Je bereidde je lezingen niet voor, maar sprak uit je ervaring. "Acceptatie is essentieel om te kunnen helen. Aanvaarden wil niet zeggen de dingen die je denkt te moeten verduren passief en op een fatalistische manier over je heen laten komen. Aanvaarden is de situatie erkennen zoals hij is en binnen die situatie tot rust komen. Zie je iets dat je kunt veranderen, heel goed! Zo niet, dan moeten we dat erkennen en accepteren."
Voor jou was dat bepaald geen theorie. Leven met de dood was je dagelijkse oefening. Dat wist ik, met mijn hoofd, maar als we samen loopmeditatie deden, kon ik het voelen. De concen-

tratie waarmee jij een stap zette, maakte "Impermanence" voor mij per ommegaande tot een geleefde realiteit. "Elk moment is kostbaar", zeiden je voeten, "ook dit." Van alle lekendharmacharya's was jij - zowel qua kennis als ervaring - de meest doorploegde. Met al mijn vragen over de dharma kon ik bij jou terecht. Ons laatste gesprek ging over bevrijding - in de Vipassanatraditie en in Thây's traditie. Ik opperde dat het zien van de non-dualistische aard van alles vanzelf alle streven en vermijden doet ophouden: het een ís immers het ander (de bloem ís het afval en het afval ís de bloem). Waarop jij de uitspraak aanhaalde die je door je vorige hartoperatie (12 jaar geleden) hadden heen geloodst: "Good is bad and bad is good" (afkomstig van een mij niet bekende zenmeester).

Dag Svein, je bent er meer wel dan niet voor mij. Wat Gandhi ooit tegen een vriend zei die hij nooit meer zou zien, geldt, wat mij betreft, ook voor ons: "There is no goodbye between us ..."

Eveline Beumkes
True Harmony



Sangha voor vredesopbouw

Amersfoort, 22 april 2007. Weet je nog wat een superweer het was, die zondag? Met een kleine groep zaten we buiten in het intieme tuintje van De Expeditie. De klankschaal vibreerde in de van zonlicht trillende atmosfeer en kreeg een stiltekwartier later antwoord van serene zondagsklokken. Vogelgeluiden, heel af en toe een kinderstem, met aandacht samen lopen door zoet en zwaar geurende kleurenpracht. Twee sets diepe stilte en verbondenheid ... wat een feest!

Na de heerlijke bananencake van Jarige Jopie en een prachtige lunch van Magda met wortel/kerriesoep en mispelmoes bij de salade, trokken we 's middags onder leiding van Else Boeddhakaarten. Diepe reflecties afgewisseld met humor en inzicht. Goed dat we hier samen waren!

Cees Rot
Zuivere Aandacht van het Hart



De Vredessangha heeft een groeitekst geschreven, waarin uitgangspunten en organisatorische zaken rondom deze sangha zijn opgenomen. Het uitgangspunt van de sangha is als volgt geformuleerd:

Hoewel we heel verschillend zijn hebben we een aantal gemeenschappelijke uitgangspunten:

- Vredeswerk vraagt van ons dat we zowel innerlijke vrede beoefenen als trachten bij te dragen aan een vreedzame samenleving, dichtbij en veraf. Deze twee hangen samen.
- We zijn ons ervan bewust dat oefenen in 'leven in aandacht' ons daarbij kan helpen. Dat houdt bijvoorbeeld in oefenen in het stoppen van verwarrende gedachten en emoties en het creëren van noodzakelijke rust.
- We trachten dieper te kijken naar de wortels van geweld, haat, oorlog, ook in onszelf

Wil je de volledige tekst van deze groeitekst ontvangen of wil je meer weten over de Vredessangha? Neem dan contact op met Louis van der Walle, 050-313 4854, louisvdwalle@hotmail.com.



Hallo allemaal! We hebben voor jullie dit keer een mooi verhaal opgezocht. Het komt van www.beleven.org/verhalen/, een website waar je veel verhalen en sprookjes kunt vinden. Dit verhaal komt uit India. Het gaat over een emmer die zichzelf helemaal niets waard vindt. Misschien hebben jullie dat gevoel ook wel eens: alles wat ik doe mislukt, ik ben nergens goed voor.... Hoe het verhaal af zal lopen gaan we niet verklappen, maar het is wel bijzonder. Probeer maar te ontdekken wat het voor jou zou kunnen betekenen. Veel leesplezier! Groetjes van Juliette en Ella.

De gebarsten emmer

Een waterdrager in India had twee grote emmers. Elke emmer hing aan één kant van een juk dat hij over zijn schouders droeg. Eén van de emmers had een flinke barst en de andere emmer was in perfecte staat. De waterdrager moest iedere dag voor zijn baas verschillende keren een lange weg heen en weer lopen om water te halen bij de rivier. Aan het einde van die lange weg leverde de mooie, hele emmer een volle portie water af. Tegen die tijd was de gebarsten emmer nog maar half vol.

Dat ging zo twee hele jaren door. De waterdrager leverde altijd maar anderhalve emmer water af in het huis van zijn baas. Natuurlijk was de goede emmer bijzonder trots op zijn prestaties, omdat hij perfect voldeed voor het doel waarvoor hij gemaakt was. Maar de arme gebarsten emmer schaamde zich voor zijn barst. Hij voelde zich ellendig omdat hij maar de helft kon presteren van wat je van een emmer als hij zou verwachten.

Nadat hij zich zo twee jaar lang een mislukking had gevoeld, begon hij op een dag bij de rivier tegen de waterdrager te praten. “Ik schaam me zo en ik wil me bij jou verontschuldigen,” zei de emmer. “Waarom?,” vroeg de waterdrager, “waarom schaam je je zo?” “Omdat ik de laatste twee jaar steeds maar een halve portie water af kan leveren. Door die barst in mijn zijwand verlies ik steeds water onderweg naar het huis van je baas. Doordat ik niet goed genoeg ben, moet jij veel vaker lopen en krijg je niet het volle loon voor je werk,” antwoordde de emmer.

De waterdrager kreeg echt medelijden met de oude gebarsten emmer; hij wilde hem troosten en zei: "Als we dadelijk teruggaan naar het huis van mijn baas moet je eens goed op die prachtige bloemen letten aan de kant van de weg". En inderdaad: toen ze de heuvel opliepen zag de gebarsten emmer de prachtige wilde bloemen langs de kant van de weg en dat bracht hem een beetje troost. Maar aan het einde van de reis voelde hij zich toch weer ongelukkig, omdat de helft van het water weer was weggelopen. Hij verontschuldigde zich opnieuw bij de waterdrager, omdat hij het weer niet goed gedaan had.

De waterdrager bekeek de emmer en zei: "Heb je dan niet gezien dat er alleen maar bloemen groeien langs *jouw* kant van de weg en niet langs de kant van de andere emmer? Dat komt omdat ik altijd al wist dat je een beetje lekte en ik heb daar mijn voordeel mee gedaan. Ik heb bloemzaadjes geplant aan jouw kant van de weg en elke keer als we terugkwamen van de rivier heb jij ze water gegeven. En zo heb ik twee jaar lang kunnen genieten van de bloemen en ook steeds prachtige bloemen kunnen plukken om de tafel van mijn baas mee te versieren. Als jij niet zou zijn zoals je nu eenmaal bent, dan zou zijn huis nooit zo prachtig zijn geweest!"



Achter de schermen van de Nederlandse sangha

De verbinding organiseren

De Nederlandse sangha groeit. Dat blijkt uit het feit dat er steeds meer lokale sanghagroepen ontstaan. De retraite die in mei 2006 plaatsvond in Papendal mocht zich ook verheugen in het grootste aantal deelnemers dat tot dan toe ooit in Nederland bij elkaar gekomen is voor een retraite met Thây.
Achter de schermen zijn er veel mensen die het mogelijk maken om dit alles te organiseren. In de Klankschaal *willen we deze mensen vaker aan het woord laten. Wie zijn ze, wat beweegt hen en wat doen ze eigenlijk precies? Ditmaal legde de Klankschaal enkele vragen voor aan Fred den Ouden en Cilia Galesloot, beiden bestuurslid van de Stichting Leven in Aandacht.*

Cilia is sinds 2001 betrokken bij de sangha in Heerewaarden. Daarvoor deed ze Zen bij Nico Tydeman in Amsterdam en bij De Tiltenberg. Ze koos voor de traditie van Thich Nhat Hanh vanwege de sterke nadruk op het als sangha samen gaan van het spirituele pad. Voor die tijd ervoer ze die spirituele weg als een nogal eenzame weg. Ze geniet en leert veel van het gemeenschappelijk beleven van de oefening. Sinds zeven jaar woont Cilia in een heel klein dorp in de Betuwe aan de rand van een natuurgebied. Het buiten zijn en genieten van de natuur is haar tweede aard geworden en ze verbindt dat sterk met meditatie. Ze is in het dagelijks leven beleidsmatig werkzaam in de zorg voor mensen in de laatste levensfase in Nijmegen. Binnen het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht gaat haar aandacht het meeste uit naar sangha-opbouw.
Fred raakte geïnspireerd door het lezen van Thâys boeken en een bezoek aan Plum Village. Hij vroeg zich af hoe hij Thây van dienst kon zijn, maar wilde geen monnik worden. Een alternatief leek hem om hulp te bieden aan Eveline Beumkes, die op dat moment de meest actieve vertegenwoordigster van Thây in Nederland was. Dit leidde onder andere tot het oprichten van de stichting Leven in Aandacht in 1995. Fred was niet geheel onervaren op dit gebied: 25 jaar eerder stond hij aan de wieg van de Transcendente Meditatie-beweging in Nederland. Fred is de penningmeester van de stichting en houdt daarnaast de website bij.

Op de vraag hoe de Nederlandse sangha bestuurlijk is georganiseerd, zegt Cilia: “Er zijn twee stichtingen en twee besturen. De ene stichting heet Leven in Aandacht. Deze heeft tot doel het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh te verspreiden en de Nederlandse

sangha te ondersteunen. De andere stichting, Vrede Leven, heeft tot doel boeken en publicaties te verspreiden. In de praktijk werken beide besturen als een geheel samen. Dit gezamenlijke bestuur heeft de financiële verantwoording voor activiteiten op landelijke schaal, zoals landelijke retraites, de website, *de Klankschaal* etc. Naast de stichtingen is er de Orde van Interzijn, die tot taak heeft de Nederlandse sangha te voeden en te inspireren. Momenteel is een discussie gaande om de taken van bestuur en Orde beter op elkaar af te stemmen."
Fred vult aan: "De bestuursleden van de stichting geven geen leiding aan de sanghagroepen. Dat is meer een taak voor leden van de Orde, in het bijzonder voor de dharmacharya's."

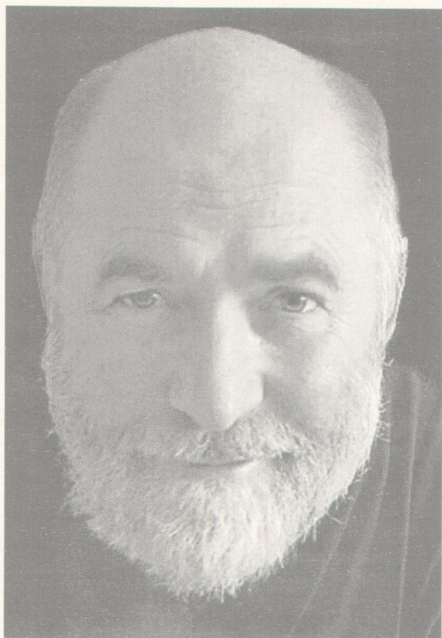
Jonge sangha's ondersteunen

In het bestuurswerk inspireert het Cilia vooral om er een bijdrage aan te kunnen leveren dat het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh in Nederland wortel schiet. "Ik vind het een grote uitdaging om een sterke en harmonieuze Nederlandse sangha te helpen opbouwen. Belangrijk hierbij is dat er binding ontstaat tussen alle sangha's, beoefenaars en belangstellenden en ook dat nieuwe, jonge sangha's worden ondersteund vanuit bestuur en Orde."
Fred zou het heel leuk vinden als er meer jongeren actief zouden worden binnen de Nederlandse sangha. Cilia zou graag zien dat er een landelijk centrum komt dat een middelpunt



Cilia Calesloot

vormt voor de activiteiten: "Dat lijkt me erg inspirerend. Dan heb je een concreet, zichtbaar iets voor de traditie in Nederland, waar landelijke bijeenkomsten en retraites kunnen worden gehouden, waar bestuur en werkgroepen kunnen vergaderen, waar monniken en nonnen kunnen verblijven om de Nederlandse sangha te bezoeken, te ondersteunen en te inspireren."
Fred beschouwt zijn vriendenkring als zijn sangha: "Het is een bont gezelschap met uiteenlopende achtergronden, variërend van mensen met tientallen jaren intensieve meditatie-ervaring in verschillende boeddhistische en hindoeïstische tradities tot argeloze buurkinderen. Natuurlijk horen hier ook leden van



Fred den Ouden

de Amsterdamse sangha bij. Het Amsterdamse centrum voor Leven in Aandacht is vlak bij me om de hoek. Een paar jaar lang ging ik er iedere ochtend heen om met een oecumenisch groepje de dag te beginnen met een gezamenlijke ochtendmeditatie. De laatste tijd belemmert de ziekte van Parkinson echter mijn mobiliteit. De vergaderingen van de Stichting Leven in Aandacht zijn daarom meestal bij mij thuis." Zijn die vergaderingen nou anders dan gewone vergaderingen? "Dat weet ik niet,", zegt Fred, "ik heb nog nooit een gewone vergadering bijgewoond." Cilia: "We proberen goed naar elkaar te luisteren en te begrijpen wat de ander wil zeggen. We beginnen met een korte meditatie en we eten en drinken veel lekkers. Als er meningsverschillen zijn, proberen we met elkaar tot overeenstemming te komen of we laten een punt de volgende keer weer terug komen."

Tegengestelde inzichten

Ook in het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht komen wel eens bestuurlijke dilemma's voor.

Fred: "De kern van de sangha wordt gevormd door de leden van Orde van Interzijn, mensen die al langere tijd betrokken zijn bij de sangha en die formeel te kennen hebben gegeven zich te willen inzetten voor de verspreiding van het gedachtegoed van Thây. Toen de stichting werd opgericht, waren er ongeveer vijf Nederlandse leden van de Orde van Interzijn. Deze leden traden in die tijd nooit als groep op en er waren ook nog geen Ordebijeenkomsten. Inmiddels telt de Nederlandse tak van de Orde van Interzijn een veel groter aantal actieve leden. Met het oog op deze veranderde situatie ben ik er een groot voorstander van dat het stichtingsbestuur ondergeschikt wordt gemaakt aan de algemene vergadering van de Ordeleden. Dit zou kunnen door leden van de Orde vanuit hun midden nieuwe bestuursleden voor de stichtingen te laten kiezen. Binnen het bestuur en ook onder de Orde leden wordt over dit onderwerp echter verschillend gedacht." Cilia: "Er zijn wel eens tegengestelde inzichten, ja. Het is bijvoorbeeld de vraag of het bestuur zelf initiatieven moet nemen of dat het alleen moet reageren op initiatieven en

vragen vanuit de sangha's of vanuit de Orde. Verder is het een moeilijke keuze of het geld uit donaties altijd in zijn geheel naar Plum Village of naar Vietnam moet gaan en dat we voor nieuwe activiteiten in ons eigen land moeten sparen. Wij blijven daarover met elkaar in gesprek. Momenteel overwegen we ook een enquête te houden onder de leden van de sangha's, zodat ook hun stem duidelijker naar voren komt."

Vinden ze het belangrijk dat er een bestuur is? Fred: "In de nabije toekomst zal er duidelijkheid moeten komen over de relatie tussen de stichting en de Orde. Ik verheug me al op de gedachtenwisseling over dit onderwerp. Zelf ben ik een van de weinige bestuursleden die geen lid is van de Orde. Ik voel me namelijk geen boeddhist en daarom lijkt het me een beetje vreemd als ik zou toetreden tot een boeddhistische orde." Cilia: "Ik vind dat het bestuur een dienstverlenende, ondersteunende en verbindende rol heeft naar de sangha's en ook naar de Orde en naar Plum Village. Zonder bestuur zouden de sangha's voor hun inspiratie en binding aangewezen zijn op Plum Village. Tegenwoordig zijn echter steeds minder sanghaleden in staat regelmatig in Plum Village te verblijven. Daardoor is de noodzaak groter om in Nederland zelf de verbinding te organiseren."

Uit de oude doos: oprichting van de Stichting Leven in Aandacht

In de Klankschaal *nummer 1 - maart 1995 - schreef Fred den Ouden een stukje over de totstandkoming van de Stichting Leven in Aandacht. Hoe de stichting Leven in Aandacht bijna anders had geheten.*

Nu ook in Nederland de activiteiten rond Thich Nhat Hanh langzaam maar zeker groeien, wordt de behoefte voelbaar om een stichting op te richten om de verschillende initiatieven te ondersteunen en te coördineren.

Het vinden van een naam heeft veel voeten in de aarde gehad. Het verzoek om suggesties leverde zeer veel reacties op. Oorspronkelijk leek 'Thich Nhat Hanh Stichting' een goed idee, maar zuster Phuong 'True Emptiness', Thich Nhat Hanh's naaste medewerkster, wees dit van de hand. Toen werd het bijna 'Stichting Het Gras wordt Groener', maar omwille van de duidelijkheid is toch besloten tot 'Stichting Leven in Aandacht'.

Met vriendelijke groeten,
de penningmeester, Fred den Ouden

Zwaar beladen pruimenbomen in Vietnam

Theo Frederiks maakt sinds 2004 deel uit van de monastieke gemeenschap in Plum Village. Velen zullen hem beter kennen als broeder Phap Xa. De afgelopen tijd reisde hij mee met Thây, die voor de tweede keer sinds 40 jaar ballingschap zijn geboorteland bezocht. Ditmaal dus een verslag uit Vietnam.

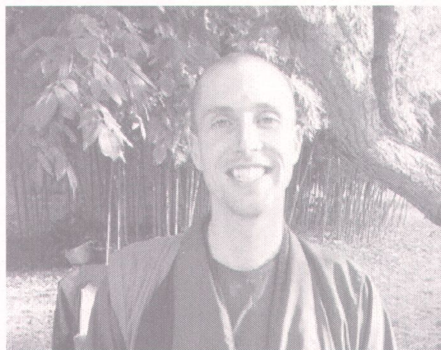
Twee jaar na de historische terugkeer van Thây in zijn vaderland zijn we getuige van de grote veranderingen die sindsdien hebben plaatsgevonden. Waar twee jaar geleden nog een handjevol monniken oefende, leven nu ruim driehonderd jonge monniken en nonnen in de geest van onze traditie. Ze zijn niet alleen jong van geest en ontvankelijk, maar ook lichamelijk jong - de leeftijdsgrens hier in de Prajna Tempel is 25 jaar. Deze tempel staat nog in de kinderschoenen wat volwassenheid en bouwconstructie betreft, maar is qua grondoppervlak en aantal kloosterlingen echt Plum Village in het groot. Het is zo'n vijf uur rijden ten noorden van Saigon (nu Ho Chi Minh Stad genaamd) en de ruimte, natuur en rustieke omgeving zijn weldadig. Al waren we soms met zeer velen, de muren heb ik nog nooit op me af zien komen. De sfeer is jeugdig en amicaal. Ik vind het jammer dat we hier slechts twee weken blijven. Het aantal monniken en nonnen hier in onze traditie valt als rijpe pruimen uit de boom.

Dankzij de grote verdiensten van Thây worden we overal met open armen ontvangen. Thây geniet hier een bijzonder hoog aanzien en net als twee jaar geleden stromen mensen vanuit heel Vietnam in groten getale naar ons toe om Thây te horen en een glimp van hem en de sangha op te kunnen vangen. Voor mij is het alsof heel Vietnam zich verheugt, maar dat is niet in overeenstemming met de werkelijkheid. Ons organisatieteam heeft veel tegenstand te verduren gehad. Ik ben hen zeer erkentelijk voor het moeilijke werk dat ze op zich hebben genomen. Ik benijd ze niet. Ik hoop de bitterheid voorlopig nog in een wat lagere dosis in te nemen.

We hebben nu nog ongeveer een week in Saigon, waarin we ceremonies organiseren om te bidden voor de slachtoffers in de Vietnamoorlog. Vervolgens zullen we hetzelfde doen in Hue en Hanoi. In Bao Loc (vlakbij de Prajna Tempel) zijn we ook nog de stad in geweest voor aalmoezen. Het was een mooie ervaring. Dit zullen we ook in Hue gaan doen. Als bonus hebben we dit jaar ook nog een programma in Hongkong en in Thailand. We zullen begin juni weer huiswaarts reizen. Met een beetje extra

dharma-gewicht mag ik hopen en een beetje rijper dan voorheen.
In elk geval laat het een onuitwisbare indruk op me achter en ik ben heel dankbaar deel uit te mogen maken van deze reis. Thây is in goede doen en wekt geen moment de indruk al tachtig jaar oud te zijn. Ik weet dat hem dit jaar een zwaar programma wacht. Als het moeilijk wordt, zo heeft Thây ons wel eens aangeraden, laat dan de Boeddha en de voorouderlijke leraren ervoor zorgen. Dat is waarlijk toevlucht nemen. Ik hoop dat onze hele Sangha deze kunst leert verstaan.
De toekomst is onzeker, maar het is zeer waarschijnlijk dat ik na de volgende tour in de VS (van augustus tot oktober) mij bij onze sangha in Vermont ga voegen. Als alles goed is gegaan krijgen we een nieuw centrum in dit gebied van de VS. Het is vlakbij New York (ooit Nieuw Amsterdam nietwaar?). Ik hoop dat ik hier de volgende keer meer over te berichten heb. Dank jullie wel voor jullie oefening en aandachtig lezen!

Broeder Phap Xa



Een bezoek aan Plum Village

Plum Village is een boeddhistisch klooster en meditatiecentrum in de buurt van Bordeaux in Frankrijk, opgericht in 1982 door Thich Nhat Hanh. Tijdens de jaarlijkse retraites (zomer en winter) is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh bijna dagelijks een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap.
De meditatiebeoefening in Plum Village is erop gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen: eten, lopen, schoonmaken, afwassen, etc. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie. Van gasten wordt ook gevraagd zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein.
Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier.

Thây in Duitsland:

10-25 juni: Tour door Duitsland
11-14 juni: Retraite Berlijn
16 juni: Dag van aandacht in Haus Maitreya
19-24 juni: Retraite St. Englmar
Voor meer info, zie www.intersein-zentrum.de

Retraites in Plum Village

21 juni – 1 juli: Jongerenretraite (van 16 tot 25 jaar) onder begeleiding van jonge monniken en nonnen in Plum Village.
7 juli – 4 aug.: Zomerretraite

Informatie over Plum Village kun je vinden:

- op www.aandacht.net (website van de Stichting Leven in Aandacht)
- door contact op te nemen met Ludy Jongkind, 030-2523002 (bereikbaar op vrij, za en zo) of met Mathilde Pieneman, mathildepieneman@gmail.com, 06-42728922,
- op de website van Plum Village, www.plumvillage.org. Daar vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, data van de retraites en praktische informatie.

Carpool-mediator gezocht

Jarenlang heeft Jaap van der Laan vraag en aanbod bij elkaar gebracht voor Nederlanders en Belgen die naar en van Plum Village reisden. Eind 2006 is hij ermee gestopt. We zoeken nu iemand die bereid is om deze taak van hem over te nemen. Het doel van deze carpool-service is om autobezitters die naar of van Plum Village rijden te voorzien van aangenaam gezelschap dat ook kan bijdragen in de kosten. Voel je ervoor om deze leuke taak op je te nemen, neem dan contact op met het secretariaat van de stichting Leven in Aandacht, info@aandacht.net.

Oproepjes

Met kinderen naar Plum

Afgelopen zomer zijn wij met onze dochter van 6 jaar voor het eerst naar de zomerretraite in Plum Village geweest. Dat was voor ons alledrie een hele fijne ervaring, vooral ook doordat onze dochter die week meteen een aantal Nederlandse vriendinnetjes had. Wij hebben gemerkt dat het voor haar, in deze internationale gemeenschap, toch wel heel belangrijk is om Nederlandse vriendinnen te hebben. Komende zomer willen wij graag weer naar Plum Village. Vanwege de schoolvakantiespreiding (regio midden) kunnen wij pas eind juli. Graag willen we in contact komen met andere Nederlands/Vlaams sprekende gezinnen die ook in die periode naar Plum Village willen gaan.
Willem Eppinga, Brenda Bouwsma en Judith Eppinga, 070-3585022, brenda.bouwsma@planet.nl.

Carpoolen vanuit Plum

Rob Wakelkamp zoekt mensen om mee terug te rijden uit Plum Village na de zomerretraite (4 augustus). Neem direct contact op met Rob via robwakelkamp@hotmail.com of 070 – 3050258, of 06 20342052.

Klankschaal jubileert

In maart 1995 verscheen het eerste exemplaar van de Klankschaal, toen nog 24 pagina's dik. Inmiddels zijn we bij nummer 25! In nummer 1 schreef een van de grondlegsters van de Nederlandse sangha, Nora de Graaf, het onderstaande gedicht.

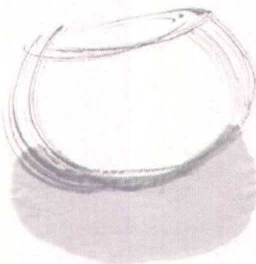
Klankschaal

Klankschaal, kom vol klanken,
toon, omkranst door boventonen,
uit je bekken komen ranke
harmonieën zich vertonen.

Zoals kringen in een vijver,
waar een steen werd ingegooid
en vanzelf een aantal golfjes
't oppervlak met siersels tooit.

Klankschaal, alles wat je bergt
alle tonen van de aard',
zijn toch in de diepste kern
'Al in Al' in jou vergaard.

Als het stil is, 'k in mijn bekken
ademend aanwezig ben,
hoor 'k jouw gonzen, bodhisattva:
de Mudita, die ik ken.



Steun aan projecten

Wij zijn de diverse mensen en sangha's zeer erkentelijk voor de snelle respons op de noodkreet van Sister Chan Khong over de noodzaak om geld snel over te maken naar de Vietnam-projecten om de mensen te helpen die alles kwijt waren door de oktoberstorm in 2006. In heel centraal Vietnam was er veel schade. Een ander deel van het geld was bestemd om de schade te herstellen aan Root Temple, Tu Hieu Pagoda, zodat Thây en de sangha daar ontvangen konden worden in april.
Momenteel hebben wij niet een speciale inzamelingsopdracht of een project gekregen van Sister Chan Khong. Toch is er altijd geld nodig om de mensen in Vietnam te helpen, vooral de kinderen en ouderen. De Boeddistische monniken en nonnen vanuit Plum Village die nu in Vietnam verblijven en de Vietnamese monastieke gemeenschap doen heel veel liefdadigheidswerk om de armen te helpen, niet alleen in een noodsituatie, maar ook meer structureel. Op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net, staat veel informatie over de Vietnamprojecten die de Stichting ondersteunt.

Hieronder volgen twee passages uit de brieven van Marthe Tromp en haar vriend Berry, die momenteel de 'Beloved School' bezoeken in Hue. Deze school ondersteunt niet alleen arme kinderen, maar ook kinderen die een zware handicap hebben. Sommigen zijn wees. Om de operaties te bekostigen die sommige kinderen nodig hebben, proberen wij ook een verbinding aan te gaan met het Nederlandse Lilianefonds. Marthe Tromp, Jantien Lodder en Rochelle Griffin zamelen geld in voor dit bijzondere project sinds 2000. Wij weten dat het geld helemaal op de juiste plek terechtkomt. Help ons te helpen a.u.b!

Marthe schrijft: "Met de school gaat het goed! Ongeveer acht maanden geleden waren er zware stormen en overstromingen in centraal Vietnam. De gewassen liepen onder water en veel huizen werden vernield. Ook een deel van de school is toen beschadigd en ze zijn nu nog steeds bezig om de schade te herstellen. Achter de school wordt een nieuw gedeelte aangebouwd dat over drie maanden klaar zou moeten zijn. Er komen twintig gehandicapte kinderen te wonen uit een arm gebied bij de grens met Laos. Ze hebben geen ouders meer en wonen vaak bij hun grootouders of een ander familielid. Het wordt dus een soort woonvorm naast de school.
Drie kinderen van de school moeten een operatie ondergaan. Wat er precies moet gebeuren en wanneer is eergister overlegd met het ziekenhuis in Hue.

Deze operaties kunnen plaatsvinden door giften uit Nederland. Zonder deze hulp zouden deze kinderen niet geholpen kunnen worden."

Berry schrijft: "Marthe vroeg of ik zin had om mee te gaan naar Vietnam en met eigen ogen te zien hoe de school functioneert, wat ze zelf bijdraagt en hoe het er verder aan toegaat. Natuurlijk wilde ik graag mee.
Marthe had natuurlijk al veel verteld over de school, de nonnen, de stad, de kinderen enz. Ik was ontzettend benieuwd en ik vond het waanzinnig leuk dat ik dit alles nu zelf kon gaan zien en meemaken.
Het welkom is warm en hartelijk. Al meteen is duidelijk dat de kinderen het hier erg naar hun zin hebben. Er wordt veel gelachen. We krijgen een rondleiding door het schooltje en gaan de verschillende klasjes langs. In elk lokaal worden we netjes door de kinderen begroet en met een brede lach ontvangen. Het is werkelijk fantastisch om te zien hoe deze kinderen met al die verschillende handicaps 'gewoon' genieten van de dingen waar kinderen van zouden moeten genieten: leren, spelen, treiteren, lachen.
In het aangrenzende klooster van de nonnen worden we 's middags ontvangen voor een overheerlijke lunch en een fijne matras voor het middagdutje. Dat beetje rust kunnen we best gebruiken na al die indrukken. De rest van de middag genieten we van de karaoke van de kids.
De volgende dag is nog indrukwekkender. Met zuster Chao gaan we bij kinderen op bezoek die zo zwaar gehandicapt zijn dat ze niet naar de school kunnen. Deze ochtend zal ik niet snel meer vergeten. Kinderen die met veel liefde door ouders worden verzorgd, die opgesloten worden in een donkere kamer, zonder kleren aan, zonder warmte en liefde... De omstandigheden waarin deze soms ernstig gehandicapte kinderen moeten leven zijn schrijnend en beschamend. Het is frustrerend dat veel meer mogelijk is voor deze kinderen.



Marthe Tromp (links) en abdes Minh Tanh (midden) met kinderen van de Beloved School.

Marthe vertelt wat er tijdens eerdere bezoeken aan Vietnam is bereikt. Sommige kinderen liggen hun hele leven in een zelfde ruimte. Met een beetje moeite en een beetje extra geld kan een dag in hun leven heel bijzonder zijn. Tijdens de bezoeken zie ik aan ouders en sommige kinderen hoe dankbaar ze zijn voor die kleine dingetjes. Ik heb ontzettend veel respect voor Marthe en al die andere mensen die zich inzetten voor deze kinderen. Ik weet echter ook dat zij helemaal niet zitten te wachten op mooie woorden. Zij doen dit alles vanuit een ontzettend goed hart en vanuit liefde voor kinderen. Alleen dat inzicht al maakt deze reis voor mij een onvergetelijke ervaring. Een beetje van jezelf geven aan mensen die hulp zo hard nodig hebben is misschien wel het waardevolste wat er bestaat. De lach op het gezicht van een in elke andere situatie kansloos kind is het allermooiste souvenir van deze reis.
Ik hoop op een beter en menselijker leven voor deze kinderen van Vietnam. Ze hebben me geleerd wat echte rijkdom is... Mijn diepste respect voor hen en voor alle mensen die voor deze kinderen een lichtje kunnen laten schijnen."

Rochelle Griffin
True Light of Peace

Voor meer informatie over de Beloved School, zie de website www.belovedschool.nl. Voor dit project kun je geld overmaken op rekeningnummer 374359563 t.n.v. Stichting Vuurvlinder te Heerewaarden, onder vermelding van Beloved School.

Wil je de Vietnamprojecten ondersteunen, maak dan een bedrag over op rekening 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar, onder vermelding van Vietnamprojecten.



Dharmanectar

Sinds 2000 houd ik met aandacht en op een biologische en diervriendelijke manier bijen. Sinds 2006 gaat de gehele opbrengst van de honingoogst naar de Vietnamese maatschappelijke werkgroep in Den Haag van Dieu De Truong thi (zij sprak tijdens de retraite in Papendal in 2006 over haar eigen ervaringen met de bombardementen in Vietnam). Deze werkgroep houdt nauw contact met en geeft financiële steun aan de boeddhistische gemeenschappen in Vietnam, die de kinderen in de afgelegen berggebieden helpen met schoolmaterialen en in de periodes van slechte oogst ook met voedsel.

Graag wil ik in contact komen met vrijwilligers die de honing van mijn oogst aan familie, vrienden, collega's, buren etc. kan verkopen of doorgeven. De opbrengst hiervan kan dan ten goede komen van de Vietnamese maatschappelijke werkgroep in Den Haag of van een van de algemene Vietnamprojecten. Zo kan de verspreiding van de honing als een soort dharmanectar sneller en beter verlopen.

Rond mei en juli wordt de honing geoogst en worden er potjes gevuld, per oogst 200 tot 250 potjes. De honing is dan kant en klaar voor consumptie. Een pot honing van 450 gram kost 2,5 euro (3 euro kan ook). Je kunt de honingpotjes bij ons komen halen of wij brengen de honingpotjes naar je toe. Dit kunnen wij onderling regelen zodat het ophalen zo voordelig mogelijk is.

De opbrengst van de verkoop kun je zelf overmaken naar de projecten van zuster Chan Khong (zie Vietnamprojecten op www.aandacht.net) of naar de projecten van Dieu De. Je bent vrij te kiezen welk project je wilt ondersteunen. Een aantal projecten van Dieu De wordt ondersteund door de Wilde Ganzen door middel van een verdubbelingsactie.

Last but not least: als vrijwilliger krijg je een bokaal honing cadeau, uiteraard mét bodhisattva-smaak.

Imker Hung thanh Nguyen
Van der Lelijstraat 44
2614 EM - Delft
015-2124377
E-mail: hung.nguyen@tno.nl

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Vietnamese maatschappelijke werkgroep
Mevr. Dieu De Truong thi
Koningin Emmakade 38
2518 RK - Den Haag
tel: 070-3657326
E-mail: dieude@casema.nl



Boekennieuws

Heeft u belangstelling voor een van onderstaande artikelen, laat dat dan weten voor 1 september. Dan bestel ik weer nieuwe boeken bij Parallax press. Wilt u meer weten over de Engelstalige boeken van Thich Nhat Hanh, kijk dan op www.parallax.org.

Boeken bestellen kan bij:
Stichting Vrede Leven
p/a Willy Bijl
Irenestraat 14, 1741 CS Schagen
0224 – 298695
willy.bijl@quicknet.nl

Vermeld bij bestelling duidelijk of je een boek wilt bestellen of of je alleen informatie wilt. Zie de website van de Stichting Leven in Aandacht voor een volledige lijst van boeken en andere uitgaven: www.aandacht.net.

Nieuwe boeken

Thich Nhat Hanh
Buddha mind, buddha body – Walking to enlightenment
Dit is een vervolg op het boek *Understanding our mind.* Thich Nhat Hanh toont aan dat wij ons bewustzijn kunnen veranderen. Het bevat oefeningen als visualisaties en meditaties die onze mentale helderheid kunnen verhogen.
17 euro

Thich Nhat Hanh
Two treasures: Buddhist teachings on awakening and true happiness
Dit boekje bevat twee belangrijke soetra's. De soetra over de acht realisaties van grote wezens en de soetra over geluk. In zijn praktische en eigentijdse commentaar op deze teksten laat Thich Nhat Hanh zien hoe deze oude teksten ons kunnen inspireren tot een leven van eenvoud, vrijgevigheid en compassie.
11 euro

Te verwachten

Thich Nhat Hanh
De kracht van het bidden
(vertaling van *The energy of prayer*)
Beschouwingen over de kracht van gebed in boeddhistische en andere spirituele tradities. Bidden brengt ons bij onze opmerkzaamheid en onze intenties. Het komt tegemoet aan onze behoefte ons met iets hogers te

verbinden. Het boek bevat visualisaties, ademoefeningen en gebeden en gezangen uit de boeddhistische traditie

A Lotus Prayer

Wholeheartedly I pray for the
light of the Dharma to shine on
all beings
May the Sangha blossom like a
lotus flower
and may Thây be save for
countless kalpas*
Thankfully I vow to pray until all
beings
Are free
From the circle of birth and death
OHM AH HUNG

* kalpa is een sankriet woord voor oneindig. 'Ohm' is zuivere geest, 'ah' zuivere spraak en 'hung' zuiver handelen.

Geïnspireerd na het lezen van Thays *The Energy of Prayer* wou ik dit graag met de sangha delen.

Michèle Negele
Lentewind van het hart

CD

Clear peaceful moon
Liederen geïnspireerd door Thich Nhat Hanh – Muziek van Joseph Emet
Gedichten, gatha's en meditatiethema's, omgezet in muziek en liederen (47 minuten)
17 euro

Herdruk

Sister Chan Kong
Learning true love
Het levensverhaal van een vrouw op zoek naar sociale en spirituele veranderingen. Bevat ook een verslag van haar terugkeer naar Vietnam na 40 jaar ballingschap.
19 euro

Thich Nhat Hanh
For a future to be possible. Buddhist ethics for everyday life
De Vijf Aandachtsoefeningen: het leven beschermen; vrijgevigheid beoefenen; verantwoord seksueel gedrag, verantwoord spreken en luisteren en verantwoord consumeren zijn de basis van ethisch handelen in het boeddhisme. Thich Nhat Hanh bespreekt hoe deze oefeningen ons eigen leven en dat van de gemeenschap om ons heen kunnen helen.
15 euro

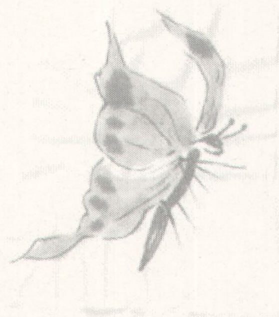
Abonnement *The Mindfulness Bell*

Via de Stichting Vrede Leven is het mogelijk een abonnement te nemen op *The Mindfulness bell – A publication of Plum Village*. Het is een Engelstalig tijdschrift over de kunst van het leven in Aandacht. Dit tijdschrift, waarin meestal een thema centraal staat, bevat altijd een lezing van Thich Nhat Hanh, alsmede bijdragen van beoefenaren uit de hele wereld.
The Mindfulness Bell verschijnt driemaal per jaar. Je kunt je abonneren voor drie, zes of negen nummers (respectievelijk voor 24, 45 of 60 euro). Je kunt ook losse nummers kopen voor 9 euro per stuk. Oude nummers kosten 5 euro zolang de voorraad strekt.
Heb je belangstelling voor een abonnement, maak dan het betreffende bedrag over op gironummer 6798253 t.n.v. Stichting Vrede Leven te Schagen. Vermeld duidelijk je naam en adres en dat het gaat om een abonnement van de *Mindfulness Bell*, vooral wanneer je elektronisch geld overboekt, bijvoorbeeld per girotel of girofoon.

Kijken en luisteren in aandacht

De Stichting Vrede Leven heeft vele dvd's in bezit van recente lezingen van Thich Nhat Hanh, onder meer van de lezingen gehouden tijdens de retraite in Nederland en die van de afgelopen retraites in Plum Village. En ook van retraites in 2004 en 2005. Deze dvd's mogen gekopieerd worden. Bestelt u deze dvd's voor sanghagebruik dan zijn de kosten 6,50 euro plus verzendkosten. Bestelt u ze voor persoonlijk gebruik dan zijn ze 10,00 euro inclusief verzendkosten.
Een overzicht van alle beschikbare dvd's kunt u opvragen bij willy.bijl@quicknet.nl. Het is ook te vinden op www.aandacht.net. Van een groot gedeelte van deze dvd's zijn ook inhoudsbeschrijvingen beschikbaar.
Oudere lezingen zijn ook beschikbaar op video en casettebandjes en cd's. Deze kunt u bij de Stichting Vrede Leven lenen.

Voor informatie en bestellingen: zie kader 'Boeken bestellen' op pagina 40.



Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Retraites in Nederland najaar 2007

Leven in aandacht in ons gezin

Om stil te staan bij hoe we aandachtiger kunnen leven als ouder en dit door kunnen geven aan onze kinderen, organiseren we een dag van aandacht op zondag 23 september van 10-16 uur in Almere (zonder kinderen). Om voor beide ouders deelname mogelijk te maken, wordt hetzelfde programma op dezelfde tijd en plaats herhaalt op zondag 30 september. Voor het hele gezin is er een vervolgdag op zondag 28 oktober van 10-15.30 uur in Heerewaarden (bij Zaltbommel). Er is een beperkt aantal plaatsen en aanmeldingen worden op volgorde van binnenkomst gehonoreerd.

Kosten: 5 euro per persoon en een donatie voor de School of the Beloved in Vietnam (www.belovedschool.nl). Deelname voor kinderen op 28 oktober is gratis.

We lunchen gezamenlijk, iedere deelnemer brengt hiervoor iets vegetarisch mee.

Info en aanmelding: neem contact op met Juliette Salah (juliette@voeten.com) of Margriet Messelink (margrietmesselink@xs4all.nl).

Sangha-opbouw

Vanuit het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht en de Orde van Interzijn zijn we bezig een retraite te organiseren met als thema 'Sangha-opbouw'. We willen graag, als vervolg op de landelijke sanghadag in 2005, een heel weekend samen oefenen, in aandacht zijn, elkaar inspireren en voeding geven aan het feit dat we allemaal deel zijn van de Nederlandse sangha.

Van iedere sangha nodigen we twee leden uit om deel te nemen aan de retraite. In deze voorbereidende fase staan twee dingen vast:

- **de datum:** vrijdagavond 19, zaterdag 20 en zondag 21 oktober 2007
- **de locatie:** De Beukenhof in Biezenmortel in Noord-Brabant bij Tilburg (www.beukenhof.nl).

Over de inschrijving, kosten en verdere gegevens krijgt iedere sangha nog bericht. Als je nu meer informatie wilt, kan je mailen naar Cilia Galesloot (c.galesloot@planet.nl) of Maria Ruiters (m.b.ruiters@kpnplanet.nl).

Centrum Boswijk

Activiteiten onder begeleiding van Jan Boswijk, dharmacyara in de traditie van Thich Nhat Hanh
Voor meer informatie:
www.centrumboswijk.nl

7 tot en met 10 juni
Natuurlijk Mediteren met Jan Boswijk. Plaats: Hurwenen.
Kosten: 330 of 395 euro, afhankelijk van inkomen, incl. álle verblijfkosten.

27 juni tot en met 1 juli
Retraite in Hongarije met Jan Boswijk. Vooral voor Hongaren. Enkele mensen uit Nederland zijn welkom.

29 aug. tot en met 2 sept.
Zomerretraite 'Een nieuw begin', met Jan Boswijk
Plaats: Cadzand
Kosten: 255 euro + dana

16 (avond), 17, 18 november, 14 (avond), 15, 16 december, + een weekend in januari 2008
'Het pad van liefde en begrip', drie weekends Basisboeddhisme met Jan Boswijk
Plaats: Hurwenen
Kosten: 300 euro + dana

Centrum voor Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh
Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam
Info en aanmelding: ebeumkes@euro-mail.nl, 020-6164943
Voor uitgebreide informatie over onderstaande activiteiten kunt u een folder aanvragen of op de website www.aandacht.net kijken, bij 'cursussen en weekenden in Amsterdam'.

OPEN DAG:
zaterdag 8 september
Gelegenheid om kennis te maken met activiteiten in het Centrum voor Leven in Aandacht
Tijd: 10.30 - 15.00 uur
Toegang vrij

Wekelijkse meditatieavond
Tijd: vrijdag 18.30 - 21.00 uur

Gezamenlijke maaltijd en zitmeditatie
Tijd: zondag 3 juni, 18.00 - 20.00 uur

Cursussen en weekenden

Onderstaande activiteiten vinden plaats onder begeleiding van Eveline Beumkes, psycholoog, communicatietrainer en dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. De activiteiten vinden plaats in het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam, tenzij anders vermeld.

Introductieavond aandachttraining

Een open bijeenkomst om kennis te maken met de cursus Stressreductie door Aandachttraining. Deze introductieavond vindt dit najaar plaats op:

- Maandag 3 sept. 19.30 – 21.30 uur
- Maandag 10 dec. 19.30 - 21.30 uur

Cursus stressreductie door aandachttraining in Amsterdam

Een effectieve methode om te ontdekken wat we **zelf** kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij: pijn, angst, stress, moeheid, depressie, huidklachten, hoge bloeddruk en slaapproblemen

Deze cursus gaat dit najaar van start op de volgende dagen en tijdstippen:

- Woensdag 15 augustus: 18.30 – 21.30 (8 x), trainingsdag 16 september
- Donderdag 16 augustus: 9.45 – 12.45 (8 x), trainingsdag 23 september
- Maandag 17 september: 9.45 – 12.45 (8 x), trainingsdag 27 oktober
- Maandag 17 september: 19.00 – 22.00 (8 x), trainingsdag 28 oktober
- Woensdag 24 oktober: 18.30 – 21.30 (8 x), trainingsdag 17 november
- Donderdag 25 oktober: 9.45 – 12.45 (8 x), trainingsdag 18 november

Cursus stressreductie door aandachttraining in Antwerpen

Donderdag 16 augustus: 18.00 – 20.30 (8 x) trainingsdag 22 september
Cursusleiders: Eveline Beumkes en Leen van Assche

Cursus stressreductie door aandachttraining in Den Bosch

Donderdag 16 augustus: 10.00 – 13.00 (8 x), trainingsdag 15 september

In Verbinding Blijven

(Communicatieweekend)

De toepassing van Geweldloze Communicatie bij het verwoorden van wat er in ons omgaat

- Zaterdag 30 juni, 10.30 – 17.00 uur & zondag 1 juli , 10.00 – 17.00 uur
- Zaterdag 6 oktober, 10.30 - 17.00 uur & zondag 7 oktober, 10.00 – 17.00 uur
- Zaterdag 8 dec., 10.30 - 17.00 uur & zondag 9 dec., 10.00 – 17.00 uur

De kracht van aandachtig luisteren

(Communicatieweekend)

De toepassing van mindfulness in de communicatie

- Zaterdag 16 juni, 10.30 - 17.00 uur & zondag 17 juni, 10.00 – 17.00 uur
- Zaterdag 10 nov., 10.30 – 17.00 uur & zondag 11 nov., 10.00 – 17.00 uur

Omarm je woede

(Communicatieweekend)

Boosheid leren transformeren

- Zaterdag 9 juni, 10.30 - 17.00 uur en zondag 10 juni, 10.00 - 17.00 uur
- Zaterdag 24 nov., 10.30 - 17.00 uur en zondag 25 nov., 10.00 - 17.00 uur

Cursus communiceren in aandacht

De toepassing van mindfulness in de communicatie

Tijd: dinsdag 30 oktober, 19.00 – 22.00 uur en zaterdag 22 december 10.00 – 16.00 uur

---

Lokale sangha's in Nederland

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig.

Nieuwe sangha's

Eerste Exloërmond (Zuid-Drenthe), Sangha voor hulpverleners

Wij gaan een sangha beginnen voor hulpverleners in de traditie van Thich Nhat Hanh. Programma: zit-, loop-, zitmeditatie en dharmadelen.

Info: Wim Heusinkveld en Ida te Lindert, idatelindert@kpnplanet.nl, 0599-671392

Holten, Sangha de Holterberg

Wij hebben een nieuwe sangha opgericht. Het plan is ontstaan in Plum, afgelopen zomer en in december was de eerste bijeenkomst. De Sangha heet Sangha de Holterberg en komt samen in Holten. Bijeenkomst eenmaal per drie weken op de zondagmiddag van 15.00 uur tot 17.00 uur. Het programma is in de traditie van Plum Village:

meditatie, theedrinken in aandacht, dharmadelen en het kijken of luisteren naar talks van Thây.
Voor opgave en/of informatie: Mirjamschild@hotmail.com, 0548-364615

Oud-Beijerland, Sangha Hoeksche Waard

Ik wil graag een sangha opstarten in de Hoeksche Waard (Oud-Beijerland). Daarbij denk ik aan één avond in de twee weken, met zit- en loopmeditatie, dharmadelen, lezen en theedrinken. Wie wil er met mij meedoen en meedenken?
Info: Jurgen Vos, 06-46163486, jurgen-vos@hotmail.com

Wapserveen, Sangha Hobbitstee

Eenmaal per maand wordt een bijeenkomst gehouden in Wapserveen, op maandag van 19.30 – 21.30 uur. We lezen een tekst, mediteren, drinken thee en wisselen van gedachten met elkaar. Bijdrage 3 euro per avond.
Aanmelding en info: Wilma Bast, ademmijnlief@hotmail.com, 0521-320077

Sangha's in Nederland

Hieronder staat een overzicht van de lokale sangha's die in Nederland bijeenkomsten houden. Gedetailleerde informatie over tijd, plaats en programma's is op te vragen bij de contactpersonen en is te vinden op de website www.aandacht.net. *In de* Klankbel *die in augustus 2007 verschijnt, wordt een uitgebreid overzicht gegeven van de programma's van de sangha's in Nederland en België. Informatie over het jaarprogramma 2007-2008 graag* ***voor 31 juli*** *doorgeven aan de redactie*

Alkmaar

Informatiebijeenkomst op zondag 9 september en zondag 9 december, van 13.15 -14.15 uur, voor mensen die niet bekend zijn met Thich Nhat Hanh en de werkwijze van de sangha.
Info: Joy Boelens, 072-5128752, joy-boelens@oudorp-nh.nl en Anita Schreij, anitasenpietk@planet.nl, 072-5051567

Ondersteuningsgroep voor lokale sangha's

Hebben jullie als lokale sangha behoefte aan ondersteuning bij praktische problemen of zoeken jullie een ervaren Ordelid voor bijvoorbeeld de verdieping van een bepaald thema, dan kun je een beroep doen op de ondersteuningsgroep van de Orde van Interzijn.
Je kunt je vraag voorleggen aan Willy Bijl, die deze groep coördineert: 0224-298695 of willy.bijl@quicknet.nl.

Almere
Info: Margriet Messelink, 036-5239183, margrietmesselink@xs4all.nl

Amersfoort (sangha Stoutenburg)
Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174, jrijsenbilt@hetnet.nl

Amsterdam
(Centrum Leven in Aandacht)
Info: Centrum Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66, 1058 CW Amsterdam, centrumlia@mail.com, 020-6164943.

Bilthoven
Info: Thea Olieslagers, tel. 030-2281716

Den Haag
Info: Mark Soeten en Josien van de Werf, 070-3621834

Domburg (sangha Zeeland)
Info: Leida Passenier, 0118-582650, leidapassenier@zeelandnet.nl

Eindhoven
Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515

Enschede
Info: Dick Michon, 06-11352501

Gorinchem
Info: Titia Thierens, 0183-634750

Groningen
Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, 050-5423517

Haarlem
Info: Didi Overman, 023-5259569, Angeniet Kam, 023-5267174

Halsteren (bij Bergen op Zoom)
Info: Cora Hoogcarspel, corahoogcarspel@hotmail.com, 06-44714489

Heerewaarden (nabij Zaltbommel), Sangha Rivierenland
Info: Jantien Lodder, 0487-573315, sangharivierenland@chello.nl.

Leerdam
Info: Maria Ruiters 0345-614708, 06-15603350

Leeuwarden
Info: Wim Overdijk, 058-2563100

Leiden
Info: Else Meerman, 071-5170171, e.meerman@hetnet.nl en meermanelse@hotmail.com, en Marianne Heemskerk, 071-5133715

Nederhorst den Berg
Pagoda Van Hanh (Vietnamees-boeddhistische tempel)
Info: Thich Trong Tri of Thich Minh Giac, 0294-254393 of thongtri56@hotmail.com of oananda@hotmail.com (Ven. Olande Ananda)

Niel
Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039

Nijmegen
Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178 (reguliere bijeenkomsten)
Wim van Beek, 024-3605380, wimvanbeek@worldonline.nl (maandelijkse leesgroep)

Radewijk
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216302.

Rotterdam
Info: Annelies van der Meijden, 010-4664323, info@rotterdamsesangha.nl, www.rotterdamsesangha.nl

Schagen
Info: Willy Bijl, 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl

Schiedam
Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-4265973

Sittard
Sangha Zuid-Limburg
Info: Yvonne Neven, yvonne.neven@hetnet.nl, 045-4052923 en Wim Swaan, 043-3637438

Ter Idzard (bij Wolvega, Friesland)
Info: Marleen Verhoef, Aandachtshoeve Ter Idzard, 0561-688724

Tilburg
Info: Diek Timmermans, 013-5348998, diek.timmermans@home.nl

Utrecht
Sangha Hart van Nederland
Info:
- wekelijkse bijeenkomst: Henriëtte Stulen, 030-2710172
- tweewekelijkse meditatie- en studiegroep: Bert van Hees, 030-2423296, b.vanhees@debaak.nl
- maandelijkse zondag van aandacht: Ludy Jongkind, 030-2523002, ludyjongkind@hotmail.com

Wageningen
Info: Jolande, 0317-460493 of Eva 0317-414770.

IJsselstein
Info: Désirée Eckhardt, 030-6301741 desiree.eckhardt@quicknet.nl, en Els Deenen, els.deenen@worldmail.nl, 030-6017620

Zierikzee
Info: Cecilia Meinders, tel. 0111-641639 of 06-22934284.

Zutphen, Sangha Stromend Water
Info: Margriet Versteeg, 0575-530843, margrietversteeg@hetnet.nl en Ger Levert, 0575-526722



Activiteiten in België

Sangha Antwerpen

Momenteel zitten we in een overgangsfase, omdat de samenstelling van onze groep gewijzigd is en de vorige lokatie niet meer beschikbaar is. Zodra we een nieuwe, vaste lokatie hebben, zullen we hiervan bericht geven. Op dit moment staat het echter nog niet vast hoe en vooral waar we in de toekomst zullen samenkomen. Het is dus nu zeker de bedoeling dat mensen zich aanmelden, zodat we ze de juiste informatie kunnen verschaffen.

Info en aanmelding: Lien Wouters en Jeroen Cattoor, (+32) (0)3-2285965, sangha.antwerpen@gmail.com

Brakel

Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, 055-426455

Gent

Info: Wei Wun Yu, 09-2330155, weiwu@hotmail.com

Lembeek

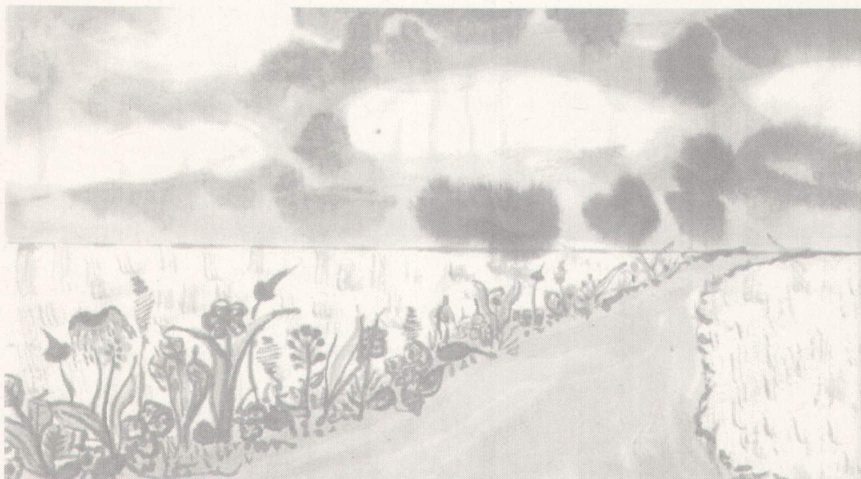
Info: Martine en Karel de Geest, 02-3611337

Rotselaar

Aanmelding en info: Lutgarde Peeters, lutgarde.peeters@pandora.be 016-893920

Turnhout

Info: Gilbert Van Poppel, Korte Veldstraat 21, 2300 Turnhout, vdp@vertaalhuis.be



Colofon

Redactie
Redactie: Gré Hellingman (beeld), Angeniet Kam (eindredactie), Françoise Pottier (lay-out).
Met dank aan: Tenzin Chodron (transcriptie dharma talk), Willem-Peter Schouten en Evelyn van der Veen (vertaling dharma talk), Juliette Salah en Ella Termorshuizen (Kinderklank), sangha Rotterdam (verzending).

Redactieadres
Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Activiteiten
Informatie over activiteiten (wijzigingen of nieuwe activiteiten) graag tijdig toezenden aan: Gré Hellingman, gre-hellingman@planet.nl.

Abonnementadministratie
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
info@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag; Gré Hellingman en Didi Overman: 1, 2, 35; Gré Hellingman: 3, 16, 26, 38, 39, 42, 49, 50; Rochelle Griffin: 5; Rudolf Servaas: 8, 27, 33; Françoise Pottier: 11; Jan Boswijk: 13, 14; Margriet Versteeg: 18; Marjolijn van Leeuwen: 20, 21; Svein Myreng: 22; Fred den Ouden: 24, 30; Sangha voor Vredesopbouw: 25; Cilia Galesloot: 29; Beloved School: 37

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: **31 juli 2007**, verschijning: eind augustus/begin september 2007
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: **1 oktober 2007**, verschijning: half december 2007

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties. Bijdragen (bij voorkeur niet langer dan 350 woorden) liefst per e-mail of op een cd of diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten zijn we ook blij). Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties. *De Klankschaal* verschijnt tweemaal per jaar en *De Klankbel* eenmaal per jaar. Een jaarabonnement kost 7,50 euro (9 euro vanuit het buitenland). Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro word je donateur van de stichting en ontvang je *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39; BIC: PSTBNL21).

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
Nederland / Pays-Bas



Madelon Hooykaas
Postbus 14671
1001 LD Amsterdam